На здоровье!

КУЛИНАРИЯ при язве желудка

- Правила питания: есть или не есть
- Какую диету назначит врач
- Есть ли польза в сладостях
- Профилактика язвенной болезни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Язва желудка - одно из самых распространенных заболеваний. Для того чтобы она обошла вас стороной, нужно правильно питаться. Если же эта болезнь уже стала вашей реальностью, необходимо соблюдать строгую диету. Однако не стоит думать, что вы обречены придерживаться скучного и однообразного меню. В этой книге вам предлагается огромный выбор рецептов вкусных и полезных блюд, не сложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям вашего врача. Они помогут вам не страдать от строгостей диеты и разнообразить свой стол. Вы убедитесь, что полезное может быть по-настоящему вкусным! Кроме того, здесь даны рекомендации по профилактике язвенной болезни.

- Наталья Михайловна Пчелинцева
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
    - ■
  - ГЛАВА 1
    - ■
  - ГЛАВА 2
    - ■
  - ГЛАВА 3. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ
    - ■
  - ДИЕТА № 1а
    - ■
  - ДИЕТА № 1б
    - ■
  - ДИЕТА № 1 ПРОТЕРТАЯ
    - ■
  - ДИЕТА № 1 НЕПРОТЕРТАЯ
    - ■
  - СОКИ, ОТВАРЫ И НАСТОИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО СЫРЬЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ
    - ■
  - СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ
    - ■
  - ЗАКЛЮЧЕНИЕ
    - ■
  - ПРИЛОЖЕНИЯ
    - ■
  - СЛОВАРЬ НЕКОТОРЫХ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ

- ЛИТЕРАТУРА

Наталья Михайловна Пчелинцева
Кулинария при язве желудка

ПРЕДИСЛОВИЕ

Болезни преследуют человечество много веков, наверное, на протяжении всей истории человеческой цивилизации. Истолковать древнее изречение «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты» можно и так: болезни органов пищеварения зависят от питания. И язвенная болезнь желудка не исключение. В современном мире эта проблема еще больше обострилась: нас преследуют вечная нехватка времени, спешка, отсюда торопливость и неразборчивость в еде (сколько людей задумывались хоть раз, какая польза от булочки с сосиской, трудно сказать, а поглощают на ходу эти гамбургеры, чизбургеры и тому подобную «еду» практически все или каждый второй, и, что самое страшное, так питаются и дети, а уж им-то здоровое питание просто предписано природой). А чего стоят ежедневные проблемы на работе, дома: с детьми, родителями, соседями!.. Этот список можно продолжать до бесконечности, и вот они – нервные стрессы, переживания, а порой и депрессии.

Наша жизнь стала похожа на стометровку, а мы на спринтеров, но организм не всегда выдерживает заданный ритм и дает сбой. Этим он как бы говорит, что что-то не так в нашей жизни, что пора остановиться и оглядеться. Оглядеться и выяснить. Например, что и как мы едим, сколько спим, бываем ли на природе, отдыхаем ли, особенно в кругу семьи.

Прочитав эту книгу, Вы сможете узнать, с чем связано возникновение столь неприятной болезни, как язва желудка, что нужно делать, чтобы этому противостоять, почему при язвенной болезни одни продукты есть можно и даже нужно, а другие – нежелательно или, может быть, даже вредно, почему фрукты, овощи и ягоды необходимо есть каждый день и исключать ненадолго из рациона питания даже при острой форме заболевания.

Лечебное питание, к которому мы с Вами хотим приобщиться, – это не просто питание, а очень часто надежное профилактическое средство, предупреждающее обострение язвенной болезни. Предупредить легче, чем лечить.

Кроме того, из книги, которую Вы держите в руках, можно узнать множество рецептов вкусных и разнообразных блюд, применяемых в противоязвенной диете. Вы узнаете о соках, травяных чаях, которые помогут снять боль и другие симптомы болезни, помогут выздороветь и вернуться к нормальной полноценной жизни.

Да, использовать диетотерапию в домашних условиях

непросто, и не только потому, что надо уметь приготовить диетические блюда, но и по той причине, что выполнение предписанных врачом диетических рекомендаций требует усилия воли. Однако заботу о собственном здоровье не следует перекладывать исключительно на плечи врачей —Вы сами должны бороться за него.

ГЛАВА 1
ОСОБОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Лечебное питание при язвенной болезни желудка – так ли уж это необходимо? Давайте постараемся с Вами разобраться, что же происходит в организме человека, заболевшего язвенной болезнью, и зачем для полноценного лечения этого заболевания кроме приема лекарств нужно еще и питаться как-то по-особому, а именно – следовать специальной диете.

У здорового человека стенки желудка покрыты защитной слизистой оболочкой, а в самом желудке вырабатывается соляная кислота, участвующая в переваривании пищи. Когда человеческий организм в норме, то он поддерживает физиологическое равновесие между выработкой соляной кислоты и слизи, покрывающей желудок. На нормальную работу желудка влияют и некоторые гормоны. Все это предохраняет желудок от самопереваривания. Но существует несколько причин, из-за которых защита дает сбой, а то и вовсе разрушается. Как следствие, слизистая желудка воспаляется, а если процесс не остановить, то на слизистой сначала появляются участки повреждения (так называемые эрозии), а затем на этом месте развивается язва (или несколько язв). Их отличие от эрозий – в более глубоком повреждении стенки желудка.

Каковы причины, нарушающие нормальную работу желудка?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. По мнению многих медиков, ведущую роль в развитии заболевания играет спиралевидный микроб Helicobacter pylori, который выделяет особые вещества, повреждающие слизистую оболочку желудка. Однако, по сведениям ученых, этот микроорганизм можно обнаружить более чем у 80 % жителей России, но при этом болеют язвенной болезнью далеко не все. Существует еще множество дополнительных факторов, которые основательно подрывают здоровье человека, и в частности работу его желудка. Это сильные стрессы, тревоги, депрессии, да и просто отрицательные эмоции, недостаток сна и отдыха, неправильное питание (употребление грубой и острой пищи), злоупотребление алкоголем, курение, бесконтрольный прием некоторых лекарств (резерпина, кортикостероидных гормонов, аспирина). Под их воздействием организм может изменить работу нервной системы, что приводит к спазму мышц и кровеносных сосудов желудка. В

результате он остается без питания и теряет свою неуязвимость: стенки начинают перевариваться едким желудочным соком, и образуется язва.

На возникновении и развитии заболевания сказывается и наследственность. По данным медиков, наследственная предрасположенность встречается среди больных язвенной болезнью в 15—40 % случаев.

Так что людям, в чьей семье уже были или есть больные язвенной болезнью, стоит задуматься о мерах по профилактике и здоровом образе жизни.

А если вы все же заболели, отчаиваться не надо – идите к врачу. Вовремя поставленный диагноз и квалифицированная помощь помогут остановить болезнь и при правильном подходе излечить ее.

Если же болезнь не лечить, язвенный дефект может распространиться вглубь стенки желудка, и этот процесс может завершиться опасными для жизни человека осложнениями (прободением, кровотечениями).

Лечебное питание при язвенной болезни имеет важное значение. Хотя встречаются утверждения, что излечить язву можно, только уничтожив Helicobacter pylory (микроорганизм, служащий одной из основных причин развития язвенной болезни). Лечебная диета восстанавливает нормальное функционирование желудка и заживляет язвы.

В данной книге собраны рецепты диетического питания при язвенной болезни желудка, т. е. то, что поможет Вам правильно питаться при заболевании данного рода, а Вашему организму – восстановить нарушенные функции.

Итак, давайте определимся с тем, что нужно соблюдать во время противоязвенной диеты.

Во-первых, большое значение во время болезни имеет правильный режим питания. Рекомендуется прием пищи через каждые три-четыре часа и небольшими порциями (недопустима обильная еда за один прием). Такое частое и дробное питание в совокупности с однообразием первоначальной диеты способствует снижению возбудимости нервной системы. Лишь в дальнейшем при улучшении самочувствия больного диету можно расширить.

Главным принципом диетического противоязвенного питания является приготовление таких блюд, которые бы не требовали длительного пережевывания, не раздражали стенок желудка ни химически, ни механически, не вызывали усиленного выделения желудочного сока и находились в желудке как можно меньше.

Из своего рациона Вы должны исключить слишком горячую

или слишком холодную пищу. Температура потребляемой пищи должна быть не выше 65 ˚С и не ниже 15 ˚С.

При диетическом питании во время язвенной болезни очень важно не превышать норму соли – 8—10 г в сутки (т. е. использовать соль в приготовлении еды нужно по минимуму или готовить вовсе без нее), иначе вы будете способствовать воспалительному процессу в желудке.

Так как основным повреждающим фактором в желудке является нарушение баланса соляной кислоты, необходимо исключить из рациона продукты, возбуждающие секрецию желудочного сока, или резко ограничить их употребление. В приведенной таблице представлены продукты, по-разному воздействующие на работу желудка: к одной группе относятся продукты, усиливающие желудочную секрецию (т. е. выделение желудочного сока), а к другой – продукты, являющиеся слабыми возбудителями желудочной секреции. В случае данного заболевания использовать в пищу продукты, усиливающие выделение желудочного сока, категорически воспрещается. Ориентируйтесь в выборе на таблицу № 1.

Таблица 1. Характеристика пищевых продуктов по степени влияния на работу желудка.

Продукты питания	
Сильные возбудители желудочной секреции	Слабые возбудители желудочной секреции
Жареные блюда	Супы молочные, крупяные или овощные (из картофеля, моркови, свеклы)
Пряности: горчица, мускатный орех, лавровый лист, перец, гвоздика и др.	Каши молочные жидкие
Крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны	Хорошо вываренное мясо и свежая отварная рыба
Консервы, копчености	Молоко и молочные продукты
Острые закуски	Яйца всмятку или омлет
Ржаной хлеб	Хлеб белый вчерашней выпечки, сухари
Крепкий чай, кофе	Некрепкий чай
Напитки, содержащие алкоголь и углекислоту	Щелочные воды, не содержащие углекислоту

Употребление жиров в острой стадии заболевания стоит исключить, так как воздействие жиров на желудок происходит в два этапа: вначале они подавляют желудочную секрецию, а затем продукты переваривания жиров, образующиеся в кишечнике, усиливают выделение желудочного сока.

Одни и те же продукты, приготовленные по-разному, оказывают различное воздействие на желудок. Например, кусок жареного мяса является сильным возбудителем секреции желудка, а отварное мясо – незначительным.

Обязательно, особенно при острой форме заболевания, употребление жидкой или кашицеобразной пищи: в таком виде она быстрее покидает желудок, не вызывая сильного выделения желудочного сока (например, мясо куском дольше будет находиться в желудке, чем мясное пюре). На скорость переваривания продуктов влияет и химический состав пищи. Первыми покидают желудок углеводы, вторыми – белки, дольше всех перевариваются жиры. В связи с этим в период обострения болезни в меню больного не должны входить жиры в чистом виде.

Не употребляют при заболевании данного рода продукты, содержащие грубые клеточные оболочки и механически раздражающие и без того воспаленную слизистую желудка. К продуктам такого рода относятся: овощи: репа, редька, редис, спаржа, фасоль, горох; с грубой кожицей и / или незрелые фрукты и ягоды: крыжовник, смородина, финики, виноград и т. д.; хлеб из муки грубого помола; хрящи, кожа птицы и рыбы, жилистое мясо – все, что содержит грубую соединительную ткань.

Таким образом, в питании больных язвенной болезнью желудка должны присутствовать блюда, не стимулирующие сильного выделения желудочного сока, быстро покидающие желудок, слабо раздражающие его слизистую оболочку.

В то же время диетическое питание по данному заболеванию должно восполнять суточную норму белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов, т. е. быть сбалансированным. Причем белки, используемые в диетическом питании, должны содержать все необходимые аминокислоты в оптимальных соотношениях. Следовательно, в ежедневном рационе людей с данным заболеванием обязательно должны присутствовать продукты как растительного, так и животного происхождения.

Для усиления активных восстановительных процессов в желудке питание больных язвенной болезнью должно быть разнообразным, с повышенным содержанием белков животного происхождения (по сравнению с физиологической нормой), особенно это касается лечения заболевания в юношеском и подростковом возрасте. При лечении язвенной болезни в более пожилом возрасте основной упор нужно делать на белок молока и рыбы, которые легче перевариваются и усваиваются. Потребление яичного желтка необходимо ограничить до двух-трех штук в неделю, яичный белок можно употреблять без ограничения. По таблице № 2 можно найти оптимальный вариант – наиболее богатый белком продукт по Вашему вкусу.

Мясо (говядина, курица, индейка, крольчатина) и рыба (морская – треска, навага и др., речная – щука, судак и т. д.), употребляемые в пищу при данном заболевании, должны быть

нежирными, причем мясо должно быть только вываренным: так оно лишается экстрактивных веществ, вызывающих усиленное отделение сока (последнее при данном заболевании недопустимо). Чтобы мясо хорошо выварилось, его нужно положить в холодную воду и варить на медленном огне.

Таблица 2. Количество белка в 100 г некоторых пищевых продуктов.

Продукт питания	Белок, г
Говядина 1-й категории	18,9
Говядина 2-й категории	20,2
Мясо кролика	20,7
Свинина мясная	14,6
Свинина жирная	11,4
Телятина 1-й категории	19,7
Куры 1-й категории	18,2
Куры 2-й категории	20,8
Яйца куриные	12,7
Творог жирный	14,0
Творог полужирный	16,9
Творог нежирный	18,0
Творог мягкий диетический	16,0
Сыр «Российский»	23,4
Камбала дальневосточная	15,7
Килька балтийская	14,1
Карась	17,7
Язь	18,9
Судак	19,0
Треска	17,5
Хек	16,6
Щука	18,8
Ледяная рыба	15,5
Навага дальневосточная	15,1

Полезно обогащать противоязвенные диеты растительными маслами, уменьшая при этом количество жира животного происхождения. Растительные масла, используемые при приготовлении каш, супов и других диетических блюд, способствуют улучшению обменных процессов и заживлению язвы у людей, страдающих данным заболеванием.

Содержание углеводов, особенно содержащихся в сахаре и

сладостях, нужно ограничить, так как повышенное количество углеводов в рационе влечет за собой повышение возбудимости нервной системы и усиление ощущения «раздраженного желудка». По мере улучшения самочувствия потребление углеводов можно увеличить до нормальных физиологических потребностей. В рацион больного полезно включать пюре из овощей, особенно из тыквы, свеклы, моркови. Овощные пюре можно подавать самостоятельно либо добавлять в готовые блюда, например в протертые каши, слизистые супы. С помощью добавления овощного пюре можно улучшить внешний вид пищи и ее вкусовые качества, обогатить пищу витаминами и минеральными веществами.

В условиях диеты очень важно для полноценного питания содержание минеральных веществ и витаминов в достаточных количествах. Особенно следует обратить внимание на содержание в пище витаминов С, В*1,* А. Так, чтобы обогатить организм витамином С, нужно регулярно употреблять отвар шиповника.

Во время данного заболевания полезно употребление жидких каш из гречневой, овсяной, ячневой круп, а также слизистые супы из пшеничных отрубей, которые содержат большое количество витамина В[1] , благотворно влияющего на нервную систему (а состояние нервной системы, как мы уже говорили выше, положительно влияет и на состояние желудка).

Не забудьте только, что для сохранения витаминов в конечном продукте овощи, фрукты, ягоды обязательно надо класть в кипящую воду и варить под закрытой крышкой.

При данном заболевании рекомендовано употребление натуральных природных минеральных вод (гидрокарбонатных), способствующих снижению кислотности желудочного сока.

Периодически во время лечения и для профилактики хорошо употреблять успокаивающие чаи или сборы из трав, рецепты приготовления которых будут приведены ниже, в 3 главе.

В литературе о лечении язвенной болезни есть сведения о положительном влиянии облепихового масла и масла из семян шиповника. Они обладают обволакивающими свойствами и способствуют заживлению ран.

По существующей в России классификации диета, применяемая при данном заболевании, идет под № 1.

В зависимости от состояния больного и течения заболевания врач может назначить диету № 1 по степени щажения и механической обработки продуктов.

По степени воздействия на желудок выделяют такие виды диеты № 1, как:

1) диета № 1а;

2) диета № 1б;

3) диета № 1 протертая;

4) диета № 1 без механического щажения.

В главе 3 приводится характеристика этих диет, применяемых на разных этапах лечения язвенной болезни желудка, и рецепты блюд, относящиеся к той или иной диете, а также примерное меню на день.

Рецепты в главе распределены таким образом, что если блюдо относится к диете № 1а, то при назначении диеты другого номера этот рецепт тоже возможно использовать, а вот рецепт, предложенный в разделе диеты № 1 непротертой, применять при назначении более строгих диет не следует.

Если следовать советам и предложенным в этой книге рецептам, больной организм получит полноценное щадящее питание и лечение, так необходимые ему в момент обострения болезни. Но не забудьте: предварительно Вы должны проконсультироваться со специалистом-гастроэнтерологом.

ГЛАВА 2
ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ при язвенной болезни желудкаю

Продукты питания, которые должны быть представлены в нашем с Вами повседневном рационе, условно можно поделить на шесть основных групп пищевых продуктов.

Первая группа – молоко и молочные продукты (кефир, сыр, простокваша, творог и др.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды.

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – хлебобулочные и макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масла, сало и др.).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Это деление, конечно, условно, но поможет нам лучше разобраться, почему важны те или иные продукты питания, какие из них необходимы в рационе больного язвенной болезнью желудка, а какие нет.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – ОСНОВА ОСНОВ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Молоко является слабым возбудителем желудочной секреции, и на этом основании молоко и молочные продукты представляют собой основу противоязвенной диеты. Начиная со строгой диеты в период обострения и заканчивая менее щадящей диетой молоко должно обязательно входить в каждодневный рацион больного.

Поэтому молочные супы с вермишелью, крупами, овощами, молочные каши, сметанные и молочные соусы, творог, творожные запеканки, пудинги и суфле, различные блюда из творога, сметана, да и просто стакан молока или кефира – это не только набор белков, жиров и углеводов, а прежде всего вкусное и разнообразное лечебное питание: с молоком и молочными продуктами наш организм получает полноценный животный белок, не менее ценный и полезный, чем белок мяса или рыбы, и к тому же легко усваиваемый.

Полуфабрикатом для нашей молочной промышленности служит исключительно коровье молоко, и достать какое-либо другое молоко труднее.Поэтому в этой книге мы будем говорить и иметь в виду коровье молоко и продукты, получаемые при его переработке. Но для сравнения в таблице № 3приведем данные по содержанию белков, жиров и углеводов в молоке различных сельскохозяйственных животных.

Итак, коровье молоко представляет собой водный раствор более 200 различных органических и минеральных веществ. В состав молока кроме воды (от 83 до 89 %) входят белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, гормоны, ферменты, специальные защитные вещества и пр.

Молоко в достаточном количестве содержит такие незаменимые аминокислоты, как лизин, метионин и триптофан, которых зачастую недостает в рационах питания человека и восполнение которых возможно лишь с продуктами питания.

Таблица 3. Химический состав и калорийность молока некоторых сельскохозяйственных животных.

Вид животного	Содержание в молоке, %				Калорийность, ккал
	белков	углеводов	жиров	минеральных веществ	
Корова	3,0	4,7	3,6	0,6	632
Коза	3,6	4,6	4,1	0,85	718
Овца	5,8	4,7	6,7	0,82	1050
Кобылица	2,0	6,7	1,0	0,3	450
Самка оленя	10,3	2,5	22,5	1,4	1838

Основные минеральные вещества молока – кальций и фосфор. В 100 мл молока содержится 120 мг кальция и 90 мг фосфора. Такого количества перечисленных элементов не встретишь ни в одном из продуктов, что и определяет пищевую ценность молока.

В молоке присутствуют также такие макроэлементы, как натрий, калий, магний, железо, микроэлементы: медь, кобальт, марганец, олово, цинк, хром и другие, участвующие в обменных процессах, кроветворении и работе центральной нервной системы и т. д.

В молоке содержатся практически все жиро– и водорастворимые витамины. Количество витаминов зависит от времени года и кормления животных.

Температура плавления молочного жира лишь на несколько градусов ниже температуры тела человека. Этим объясняется высокая усвояемость молочного жира (до 95 %) .

Пастеризованное молоко– это молоко,

прошедшее промышленную термическую обработку (пастеризацию).

Такое молоко можно употреблять в пищу без дополнительного кипячения (соблюдая сроки годности, конечно) как самостоятельно, так и для приготовления различных блюд.

Пастеризованное молоко выпускается с разной степенью жирности (например, 3,2 % и 2,5 %). Пастеризованное молоко с пониженной жирностью (2,5 %) обладает достаточно высокой биологической ценностью и от обычного молока (3,2 %) отличается только меньшим количеством жира, зато белка в нем больше, а содержание минеральных солей и витаминов такое же. А про 3,2 %?

Кефир – один из самых популярных и чаще всего потребляемых молочнокислых продуктов. Вырабатывают его из свежего молока с использованием специальной грибковой кефирной закваски, которая вызывает молочнокислое и спиртовое брожение. Кефир обладает высокой биологической ценностью и является быстроусвояемым продуктом.

Например, если обычное молоко через один час после употребления усваивается на 30 %, то кефир – на 90 %. Только надо учитывать одну особенность кефира: свежий (хранящийся в течение одного дня с момента изготовления) кефир оказывает послабляющее воздействие на организм, а несвежий (хранящийся в течение трех дней) – закрепляющее.

Ряженка представляет собой одну из разновидностей простокваши, готовится из топленого молока. Продукт отличают повышенная жирность (6 %).

Йогурт – молочный продукт, полученный при заквашивании молока специальными штаммами молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Это довольно-таки новый продукт, не так давно завоевавший наш рынок и сердца.

Готовят йогурт с добавкой сухого обезжиренного молока, что приводит к увеличению содержания белка в нем до 5 %. Йогурт бывает различной жирности: 1,5; 3,2; 6,0 и даже обезжиренный. Выпускают йогурт сладкий, без добавок и плодово-ягодный. В плодово-ягодном не менее 6 % сока, в сладком – 5 % сахарозы.

В литературе имеются сведения, что употребление йогурта оказывает воздействие на спиралевидный микроб Helicobacter pylori, подавляя его развитие и тем самым устраняя одну из причин возникновения язвенной болезни. Правда, йогурт должен быть обязательно живой, т. е. в готовом продукте непременно должны содержаться действующие (живые) организмы: молочнокислые стрептококки, болгарская палочка, а также пробиотики – бифидо– или лактобактерии.

Сливки – это продукт с повышенным содержанием жира, вырабатываемый из цельного молока. Сливки могут выпускаться с различной степенью жирности и, соответственно, с различным содержанием белка. Чем выше жирность, тем меньше белка содержится в данном продукте. Это обязательно нужно учитывать для использования в диете.

Количество минеральных веществ (кроме железа) и витаминов С, В*1* , В[2] в сливках снижено по сравнению с пастеризованным молоком.

Сметана – один из представителей кисломолочных продуктов с повышенным содержанием жира. Фактически сметана – это сквашенные сливки. Сметана может различаться по жирности, которую обычно указывают на упаковке (10 %, 15 %, 20 % и т. д.). В данной диете сметана главным образом применяется для заправки супов, соусов, входит в состав некоторых десертов. При использовании сметаны в диетическом питании надо учитывать, что это скоропортящийся продукт.

Творог – это незаменимый продукт питания, особенно необходимый и полезный для детей и лиц пожилого возраста.

Творог благодаря его составу и биологической ценности по праву называют продуктом, не знающим запрета в лечебном питании. Творог – это свернувшийся молочный белок, отделенный от сыворотки, основу творога составляет молочный белок казеин. Особенно богат творог солями кальция и фосфора, отличается и относительно высоким содержанием железа, витаминов В*1* , РР, а жирный и полужирный творог содержит витамин А и ?-каротин.

В магазины обычно поступает пастеризованный творог, приготовленный с помощью закваски из молока, предварительно обезвреженного от бактерий. Его можно есть с молоком, сметаной, вареньем и т. д. Из пастеризованного творога готовят творожную пасту разной жирности, сладкие творожные сырки.

Непастеризованный творог из скисшего молока можно использовать для приготовления блюд, подвергающихся термической обработке.

Можно приготовить этот ценный диетический продукт и в домашних условиях. Рецепт его приготовления Вы найдете в главе 3.

Творог широко применяется в лечебном питании больных язвенной болезнью желудка.

Сыр является одним из самых ценных продуктов питания. В сыре в зависимости от сорта может содержаться до 25 % белка. Белки сыра хорошо усваиваются благодаря тому, что уже в процессе созревания сыра происходит их расщепление на

аминокислоты. Сыры – высококалорийные продукты, некоторые сорта могут содержать до 350 ккал и более в 100 г продукта.

Сыр богат и минеральными веществами, из которых надо особо выделить соли кальция, содержание которых в 100 г продукта составляет 700—1000 мг. Для сравнения: в 100 г коровьего молока содержится только 120 мг кальция, а в 100 г жирного творога – 150 мг. Таким образом, 100 г сыра почти полностью удовлетворяют суточную потребность человека в этом минеральном веществе.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ – ПИТАЕМ, ИСЦЕЛЯЕМ, ДОПОЛНЯЕМ

Овощи, фрукты, ягоды – богатый источник целого ряда необходимых организму пищевых веществ, поступление которых не может быть обеспечено только за счет животных продуктов. Рациональное питание, особенно при приеме диетической пищи, достигается сочетанием пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

Одним из достоинств продуктов растительного происхождения является наличие в них так называемых балластных веществ – углеводов, которые не усваиваются организмом, – пектиновых веществ и клетчатки.

Пектиновые вещества обладают обволакивающим действием. При попадании в пищеварительный тракт они предохраняют слизистую оболочку желудка от воздействия различных вредных веществ (токсинов, ядов и др.), поступающих извне или образующихся в кишечнике при воспалительных процессах. Роль пептидов заключается в адсорбции и выведении этих веществ из организма, что ведет к нормализации микрофлоры кишечника и снижению гнилостных процессов.

Роль клетчатки заключается в том, что она способствует нормальному продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту, развитию полезной микрофлоры в кишечнике, выведению из организма холестерина, предупреждению запоров. Главное, не переборщить в потреблении продуктов, богатых клетчаткой, чтобы не вызвать диарею (понос).

Овощи и фрукты также являются кладовой целого комплекса минеральных веществ, в особенности микроэлементов и витаминов, что очень важно в период лечения и профилактики болезней желудка.

Вышеперечисленные растительные продукты влияют на состояние кислотно-щелочного равновесия в организме.

Если питаться преимущественно продуктами, в которых преобладают кислые вещества (это рыба, мясо, крупы, хлеб, макаронные изделия), то происходит сдвиг в сторону повышения кислотности, тем самым ослабляются защитные функции организма, что и позволяет различным заболеваниям атаковать его.

Далее Вы сможете ознакомиться с полезностью овощей, фруктов и ягод, используемых в диетическом питании в период лечения язвенной болезни, а также узнаете, что в продуктах растительного происхождения оказывает благотворное влияние на организм, ослабленный язвенной болезнью желудка.

Овощи

В этой книге мы не будем описывать достоинства и полезность всех овощей – остановимся лишь на тех, что можно и нужно использовать в противоязвенной диете.

Капуста

В капусте содержатся сахара, клетчатка, жиры, фитонциды, но особенно богата капуста солями калия, железа, кальция и фосфора, витаминами Р, К, С, В*1* , В*2* , В*6* , U фолиевой кислотой, холином, среди вышеперечисленных витаминов особо почетное место занимает противоязвенный витамин U. Аскорбиновая кислота в капусте присутствует в связанной форме, это вещество носит название аскорбиноген и является наиболее устойчивым видом витамина С, причем в капусте его содержится в 50 раз больше, чем в картофеле. Особенно много витаминов в капустном соке.

Известно положительное воздействие капустного сока при лечении язвенной болезни. Сок способствует рубцеванию раны и снижает боль. Употреблять в день можно до 1 л сока. Приготовление сока в домашних условиях см. в главе № 3.

Но саму капусту, в частности отвары из нее, в диетическом питании использовать не рекомендуется (так как получаемые из нее крепкие овощные отвары вызывают дискомфорт в воспаленном и без того желудке, а квашеная или тушеная капуста усиливает секрецию желудка.). В приготовлении диетических блюд (пюре) мы будем использовать только соцветия цветной капусты.

Картофель

В клубнях картофеля содержатся клетчатка, крахмал, белки (глобулины, альбумины, пептон и др.), пектиновые вещества, ферменты, жир, щавелевая, лимонная, яблочная и другие органические кислоты, соли калия, фосфора, кальция, железа, витамины B*1* , B*2* , B*6* , C, PP, D, E, K, каротин.

Клубни картофеля занимают почетное место в противоязвенной диете, так как картофель обладает противовоспалительными, ранозаживляющими и спазмолитическими свойствами. Например, картофельный крахмал оказывает мягчительное, обволакивающее и противовоспалительное действие. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, потому отваренные клубни картофеля присутствуют во многих блюдах диеты № 1.

Свежий картофельный сок нормализует кислотность желудочного сока (снижает повышенную кислотность и поднимает до нормальной пониженную), устраняет боли в желудке, под его воздействием прекращаются изжога, тошнота и рвота. Сок обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению язв при язвенной болезни. Многолетние исследования в условиях клиники подтвердили эффективность использования картофельного сока при язвенной болезни: нормализуется общее состояние, исчезают болевые симптомы, происходит заживление язв.

Весной и осенью в целях предупреждения обострения болезни больным рекомендуется пропивать картофельный сок в течение двух недель. Рецепт приготовления сока представлен в главе 3.

Морковь

Занимает одно из ведущих мест в диете № 1 по легкоусвояемости, наличию витаминов и положительному воздействию на организм. Корнеплоды моркови содержат сахара, жирное масло, соли калия.

Салат

Культура салата насчитывает около двух тысячелетий. Листовой овощ, являющийся ценным источником витаминов (A, C), минеральных солей калия, кальция, железа, фосфорной

кислоты, содержит углеводы, жиры. Сок салата можно применять при лечении язвенной болезни.

Сельдерей

Растение содержит большое количество солей калия и натрия, щавелевую кислоту, пурины, эфирное масло, витамины С, группы В, каротин. В корнеплодах сельдерея содержится слизь, обладающая обволакивающими свойствами, что способствует уменьшению боли и воспаления в случае описываемого заболевания.

Тыква

Плоды тыквы характеризуются небольшим содержанием растительной клетчатки в съедобной части, как следствие, продукты питания, приготовленные из тыквы, мало раздражают желудок. Тыква обладает свойством выводить из организма излишки воды. Плоды содержат сахара (5 %), соли калия и каротин. В диете № 1 тыкве отводится достойное место.

Кабачки

Это одна из разновидностей тыквы, но в отличие от своей родственницы кабачки содержат меньше сахара (3 %), а вот по содержанию минеральных веществ и витамина С кабачки держат пальму первенства.

Количество растительной клетчатки в кабачках тоже снижено. Кабачки, как и тыква, способны выводить из организма излишки выводы.

Благодаря всему вышеперечисленному кабачки по праву можно назвать диетическим овощем.

Укроп

В диетическом питании используется только свежая зелень укропа (в небольших количествах). В укропе много витамина С, солей калия, магния, кальция, фосфора.

Петрушка

Характеризуется большим содержанием и хорошим соотношением минеральных веществ. Особенно много минеральных веществ содержится в зелени петрушки: это соли калия, кальция, магния, натрия, железа, фосфора. Содержатся в петрушке и витамины группы В, С, каротин.

Фрукты и ягоды

При использовании продуктов данной группы нужно иметь в виду, что в приготовлении блюд противоязвенной диеты необходимо применять сладкие, без жесткой и грубой кожицы фрукты и ягоды, в основном в протертом виде.

Рецепты приготовления отваров, настоев и других блюд из фруктов и ягод см. в главе 3.

Айва

Отличается сильным терпким вкусом, что связано с большим содержанием дубильных веществ, обладающих вяжущим действием. Айва богата железом, содержит витамин С и ?-каротин. Семена айвы содержат слизистые вещества, что объясняет их использование в качестве смягчающего и обволакивающего средства.

Банан

В литературе есть указание по использованию плодов бананов в качестве диетического продукта при воспалительных поражениях слизистых оболочек рта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бактериальной дизентерии, заболеваниях печени. Мякоть плодов банана назначают при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистых оболочек тонкой и толстой кишок.

Яблоки

Эти плоды используются в диетическом питании как ценный продукт, содержащий много витаминов, минеральных веществ, пектин. Нужно только учесть, что в противоязвенной диете обязательно используются сорта яблок со сладким вкусом.

Земляника

Ягоды земляники лесной также полезны при данном заболевании. Прием свежих ягод в большом количестве служит прекрасным средством при лечении язвенной болезни

Калина

Настой или отвар ягод калины употребляют при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта.

Облепиха

Ценный продукт питания, содержащий витамин С, витамины группы В, каротин, минеральные вещества, органические кислоты, биологически активные соединения. В лечебных целях могут использоваться плоды, сок и масло, содержание которого в различных частях растения неодинаково: в семенах – до 13 %, в самих плодах – до 9 %. Плоды облепихи и облепиховое масло способствуют заживлению ран, язв, снижению воспалительных процессов в желудке и кишечнике. Поэтому в диете показаны любые препараты из облепихи, будь то сок, сироп, облепиховое масло или водный настой.

Чернаясмородина

Содержит большое количество витаминов, минеральных, пектиновых, дубильных веществ, обладает общеукрепляющим действием.

Имеются данные о лечебном воздействии сока черной смородины при язвенной болезни желудка. Для этого по две-три рюмки сока принимают три раза в день. Можно смешать сок из ягод черной смородины с соком из плодов шиповника в соотношении 1 : 1.

Черника

Ягоды черники богаты дубильными и пектиновыми веществами, которые способны освобождать кишечник от продуктов гнилостного разложения; в них много железа. При этом железо находится в чернике в таких соединениях, которые лучше усваиваются организмом. Ягоды черники обладают противовоспалительными свойствами, на этом основании черника широко используется в лечении язвенной болезни

желудка.

Шиповник

Настой шиповника содержит большое количество витамина С, поэтому рекомендуется при лечении язвенной болезни включать его в ежедневный рацион. Масло, полученное из плодов шиповника, тоже полезно при лечении данного заболевания, так как обладает ранозаживляющим эффектом.

При употреблении многих овощей и фруктов необходимо знать, что не всегда количество содержащегося в плодах витамина попадет в пищу.

Так, учеными были открыты антипищевые соединения, в частности антивитамины. К ним относится фермент аскорбатоксидаза, часто встречающийся в тех же продуктах, что и аскорбиновая кислота (или хорошо всем известный витамин С). Этот фермент находится в специальных отсеках клеточных, а разрушение клетки приводит к тому, что два этих вещества (витамин и аскорбатоксидаза) встречаются, и в результате под действием последнего витамин разрушается. Не мешало бы знать не только о количестве этого витамина, но и о его антагонисте.

Например (см. таблицу 4), в зелени петрушки витамина С содержится значительно больше, чем в репчатом луке. Но заметьте, что в луке отсутствует антивитамин С, т. е. все количество витамина, содержащегося в нем, поступает (при употреблении в свежем виде, разумеется) в организм человека без разрушения. Такую же картину мы увидим по отношению к яблоку и черной смородине. При разрушении клеток яблока, например во время измельчения его на терке, аскорбатоксидаза нейтрализует витамин С.

Отсутствие фермента в ягодах черной смородины обеспечивает сохранность аскорбиновой кислоты даже при разрушении клеток ягод, что позволяет организму получать весь витамин С, там присутствующий.

Количественное содержание основных пищевых веществ в овощах, фруктах и ягодах см. в Приложении.

Таблица 4. Содержание фермента аскорбатоксидазы и аскорбиновой кислоты в некоторых овощах и фруктах.

Продукты	Содержание аскорбиновой кислоты, мг	Активность аскорбатоксидазы в мг окисленного субстрата за 1 ч в 1 г свежей ткани
Шиповник	1500	0,0
Петрушка (зелень)	170	15,7
Перец	200	0,00
Черная смородина	150—200	0,0
Капуста брюссельская	140	18,3
Хрен	90	6,34
Капуста цветная	70	19,8
Капуста кольраби	50	0,00
Капуста белокочанная	40—50	1,13
Апельсины	40	0,0
Сельдерей (зелень)	38	5,0
Лук зеленый	30	0,7
Мандарины	30	0,0
Брюква	30	0,00
Помидоры	25	Следы
Картофель молодой	20—30	1,34
Дыня	20	Следы
Кабачки	15	67,7
Яблоки	5—20	0,9—2,8
Тыква	10	11,6
Огурцы	10	80,0
Арбуз	7	2,3
Лук репчатый	6	0,00
Морковь	6	2,57
Баклажаны	5—8	2,1
Виноград	3	1,5—3,0

ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНОГО БЕЛКА – МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА

Мясо

Мясо – это ценный источник животных белков. В зависимости от сорта мяса кроме белка (17—21 %) в нем содержатся жир (2—40 %), вода (56—80 %) и соли натрия, калия, кальция, фосфора, железа. Также в мясе в небольших количествах присутствуют витамины А, группы В и РР. Употребление белковосодержащей пищи, в частности мяса, как уже было сказано выше, способствует активации процессов восстановления в организме.

В противоязвенной диете используют в основном говядину и телятину, отличающиеся пониженным содержанием жира по сравнению со свининой.

Свинина при изготовлении мясных блюд в диете не используется.

Мясо кролика – это диетический продукт с высоким содержанием белка (21 %), железа и витаминов группы В. В данном мясе содержатся в достаточном количестве калий, фосфор, магний и другие минеральные вещества.

Куры и цыплята

Куриное мясо по своему составу более легкоусвояемое, чем говядина. Белки куриного мяса имеют оптимальный набор незаменимых аминокислот. Жир, присутствующий в курином мясе (16—18 %), легко усваивается организмом, так как включает определенное количество ненасыщенных жирных кислот и обладает сравнительно низкой температурой плавления. В мясе данного вида присутствует необходимый набор витаминов и минеральных веществ.

Рыба

В рыбе содержатся ферментные аминокислоты (триптофан, лизин, метионин) и жирорастворимые витамины. Рыба в сравнении с мясом более легкоусвояемая пища, так как быстрее переваривается. Она словно создана для диетического питания.

Мясо почти всех видов рыбы богато минеральными элементами: калием, магнием и особенно фосфором. Так, у камбалы содержание фосфора доходит до 400 мг на 100 г продукта.

Рыба – один из важнейших источников витаминов группы В, в печени многих рыб содержится большое количество витаминов А, D, Е.

Морская рыба может похвастать содержанием таких редких элементов, как йод и фтор.

Яйца

Яйца – это ценный диетический продукт, обладающий высокими пищевыми свойствами. Они словно созданы природой для употребления при различных заболеваниях, потому что их химический состав сбалансирован в благоприятном для нашего организма соотношении. В яйцах содержатся витамины А, D, В*2* , В*6* , Е, а также фосфор, железо, медь, кальций, кобальт.

Белок яйца включает вещества, которые усваиваются на 98 % после тепловой обработки – непродолжительного отваривания. При продолжительной варке или жарении усвояемость белка несколько снижается из-за его денатурации. Почти все минеральные вещества и витамины куриного яйца собраны в желтке, причем почти все – в легкоусвояемой форме. Кроме всего прочего в желтке содержится в виде тончайшей эмульсии более

30 % жира, который также легко переваривается и усваивается организмом.

Поэтому в рационе противоязвенной диеты показаны яйца всмятку, так как яйцо, сваренное быстро и в скорлупе, сохраняет все пищевые вещества в неизменном виде и является легкоусвояемым продуктом питания.

В литературе встречаются данные о пользе сырых яиц при лечении язвы желудка, но делать это нужно очень осторожно, чтобы не заболеть сальмонеллезом (яйца тщательно моют с хозяйственным мылом).

Более подробное количественное содержание основных пищевых веществ и калорийность перечисленных продуктов смотрите в таблице в Приложении.

ХЛЕБ И КРУПЫ – КАЖУЩАЯСЯ ПРОСТОТА

Хлеб

Хлеб – это один из основных и наиболее доступных источников растительного белка (наряду с бобовыми, картофелем, крупами). В нем содержатся незаменимые аминокислоты – метионин и лизин. Причем в пшеничном хлебе белка содержится больше, чем в ржаном (8,6 % и 5,6 % соответственно).

Достаточно много в хлебе и углеводов. Так, в ржаном хлебе их содержание колеблется от 40 до 43 %, а в пшеничном – от 42 до 52 %.

Меньше всего в хлебе жиров, а именно – от 0,6 до 2,9 %.

Хлеб является также источником витаминов группы В, служит повседневным поставщиком растительной клетчатки. В хлебе содержатся необходимые организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо.

Хлеб является и источником глютаминовой кислоты, играющей важную роль в обмене белка и оказывающей благотворное влияние при заболеваниях нервной системы.

Хлеб является высококалорийным продуктом (по калорийности ржаной хлеб уступает пшеничному). Так, 100 г ржаного хлеба из обойной муки дают 190 ккал, а 100 г пшеничного хлеба из муки высшего сорта – 233 ккал.

При заболеваниях желудка в диету включается только белый пшеничный хлеб вчерашней выпечки или слегка подсушенный.

Употребление ржаного хлеба и сдобы запрещено, так как они являются очень сильными возбудителями желудочной секреции, к

тому же перевариваются и усваиваются значительно хуже, чем пшеничный хлеб.

Крупы

Крупы, используемые в питании, являются основным источником углеводов, содержание которых в различных крупах колеблется от 65 до 77 %. Кроме того, крупы являются поставщиками растительных белков (7—12 %), жиров (до 6 %) и минеральных веществ, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций. При употреблении в пищу изделий из круп наш организм обогащается следующими витаминами: B*1* , B*2* , PP и др.

С точки зрения диетологии крупы можно назвать универсальным продуктом и использовать при любом заболевании. Так, применительно для диет, описываемых в данной книге, можно готовить жидкие и протертые каши, обеспечивая максимально щадящий режим органам пищеварения.

Используя в приготовлении некоторые крупы, а именно рис, овсяную, перловую, которые при разваривании выделяют белково-крахмальную слизь, получим отличную основу для слизистых супов. Эти супы по сравнению с другими первыми блюдами намного меньше возбуждают желудочную секрецию и не вызывают значительной перистальтики кишечника, что и определяет их использование в пищевом рационе при обострении язвенной болезни желудка.

Манная крупа изготавливается из пшеницы. Она быстро разваривается и хорошо усваивается. Клетчатки содержит очень мало (0,2 %). Идеально подходит для нашей диеты (особенно в послеоперационный период).

Пшеничная крупа , также вырабатываемая из пшеницы, по сравнению с манной содержит значительно больше фосфора, железа, витаминов группы B, но в то же время в ней увеличено количество клетчатки.

Рис содержит минимальное количество клетчатки (0,4 %) и отлично вписывается в диету благодаря своим щадящим свойствам.

Пшенная крупа, изготовляемая из проса, богата минеральными веществами, такими как калий и магний, что

особенно полезно для сердечно-сосудистой системы.

Гречневая крупа обладает наибольшей (из круп) питательной ценностью, содержит белки (10—14 %), клетчатку, крахмал (более 80 %), минеральные соли, витамины В*1* и В*2* , рутин Белок гречневой крупы сбалансирован в благоприятном для организма отношении, и потому гречневая каша с молоком (в котором содержатся незаменимые аминокислоты, отсутствующие в гречневой крупе) имеет аминокислотный состав, аналогичный мясу.

Гречиха как лекарство применяется в тибетской медицине.

Ячневая и *перловая* крупы вырабатываются из ячменя. Они отличаются высоким содержанием крахмала, а также фосфора, калия и железа. Применительно к нашей диете данные крупы используются для приготовления слизистых отваров и супов.

Кукурузная крупа содержит 8—10 % жира, клетчатку, крахмал, каротин (витамин А), витамины В*1* , В*2* , В*6* , D, С, никотиновую и пантотеновую кислоты, медь, железо, никель, кобальт. Известно, что кукурузная крупа угнетает процессы гниения и брожения в кишечнике, и потому при болезнях кишечника назначают блюда из кукурузы.

Овсянаякрупа, *крупа геркулес* (сорт овсяной крупы, пропаренные и сплющенные зерна овса), *толокно* (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (4—7 %) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. Также в овсе содержится до 18 % белка, крахмал, витамины группы В, холин, много в нем магния, фосфора. Надо отметить, что крупа геркулес и толокно благодаря специальной обработке в процессе их приготовления усваиваются значительно лучше овсяной крупы. Каша, приготовленная из овса, действует на организм больного как общеукрепляющее средство. Толокно, крупа геркулес, овсяная крупа могут использоваться для приготовления слизистых отваров.

Макаронные изделия вырабатывают из специальной пшеничной муки высшего и первого сортов. Эти продукты обладают меньшей пищевой ценностью по сравнению с крупами, содержат много крахмала и мало клетчатки.

Мука в зависимости от сорта различается по пищевой ценности и содержанию биологически активных веществ. Чем

грубее мука, тем больше белка, жира, минеральных веществ и витаминов в ней содержится. В муке высшего и первого сортов за счет удаления оболочек зерна содержание вышеперечисленных веществ снижается. Так, в пшеничной муке высшего сорта содержание белка составляет 10,3 %, второго – 11,7 %; жира соответственно 1,1 и 1,8 %. Но из-за наличия грубых оболочек применение в данной диете муки второго сорта и тем более обойной запрещается. Ржаная мука в рационе больных язвенной болезнью также не используется.

Картофельная мука (крахмал) за счет своих щадящих свойств (отсутствия грубых оболочек и обволакивающего воздействия на желудок) широко применяется в противоязвенной диете для приготовления многих сладких блюд (киселей, бисквитов и т. д.).

ЖИРЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Жировые продукты являются источником жиров – поставщиков энергии и важных составных элементов всех клеток и тканей человека.

Пищевые жиры подразделяются на жиры животного (содержатся в сливочном масле, говяжьем, бараньем, свином, рыбьем жирах) и растительного происхождения (содержатся в подсолнечном, горчичном, кукурузном, соевом, оливковом, рапсовом маслах). К растительным жировым продуктам относятся и различные маргарины (получаемые специальной обработкой растительных масел), и майонезы, но в диетическом питании продукты переработки не используются ввиду их низкой биологической ценности.

Сливочное масло

Сливочное масло представляет собой концентрат молочного жира с низкой температурой плавления и мелкой раздробленностью жировых шариков, благодаря чему жир сливочного масла легко переваривается и хорошо усваивается. Сливочное масло содержит жирорастворимые витамины (D, E, K), богато витамином A и ?-каротином. Кроме того, в масле присутствуют фосфолипиды, молочный белок и вода (до 35 % в зависимости от вида масла). Под действием термической обработки сливочное масло теряет свои ценные свойства и может стать опасным для здоровья, поэтому его рекомендуется

употреблять только в свежем виде, добавляя в готовые блюда. Особенно это важно для нашей диеты.

Растительные масла

Растительные масла являются богатейшим источником полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е, фосфатидов. Растительные масла обладают выраженными лечебными свойствами, которые выражаются в желчегонном, послабляющем и липотропном действии, поэтому их применяют при некоторых заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта. В частности оливковое масло благотворно действует на слизистую оболочку желудка, поэтому оно особенно рекомендуется при гастритах и язвенной болезни.

Наиболее полезные в растительных маслах – это полиненасыщенные жирные кислоты, которые являются незаменимыми в питании, но содержание их в маслах различного происхождения неодинаково. Так, если взглянуть на таблицу № 5, можно увидеть, что чемпионом по содержанию полиненасыщенных жирных кислот является соевое масло, затем идет кукурузное, а за ними следует подсолнечное. Таким образом, чтобы восполнить суточную потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах, нужно съедать в день примерно 10—15 г растительного масла, лучше с максимальным содержание вышеназванных кислот.

Также в маслах растительного происхождения имеются и насыщенные жирные кислоты, но они имеют более низкую пищевую ценность.

Растительные масла являются важнейшими поставщиками витамина Е, лидирует среди них опять-таки соевое масло.

Таблица 5. Сравнительная таблица содержания витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот в некоторых растительных маслах различного происхождения.

Растительное масло	Содержание полиненасыщенных жирных кислот, %	Содержание витамина Е, мг %
Подсолнечное масло	60	40—120
Кукурузное масло	68	До 100
Хлопковое масло	51	До 160
Горчичное масло	23	
Оливковое масло	14	20—25
Соевое масло	65—70	До 170

Растительные масла желательно употреблять в сыром виде для заправки готовых блюд (салатов, овощных пюре, супов и пр.), сохраняя таким образом все полезные свойства масел растительного происхождения.

Остальные виды жиров и масел в противоязвенном диетическом питании не используются.

Углеводы являются основным источником энергии для организма и содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения. Обычно за счет включения углеводов в рацион питания обеспечивается более половины калорийности суточного рациона.

Углеводы относятся к легкоусвояемым питательным веществам. Но все углеводы всасываются по-разному. Простые углеводы (моносахариды) всасываются быстрее всех. К ним относятся сахароза, фруктоза, глюкоза и входящая в состав молока галактоза.

Для переработки более сложных углеводов нужно более длительное время. Связано это с тем, что дисахариды и полисахариды (это и есть сложные углеводы), прежде чем всосаться в кровь, должны разложиться под действием ферментов на простые углеводы. Дисахариды – это свекловичный сахар, сахароза. Полисахариды, в свою очередь, делятся на перевариваемые (крахмал) и неперевариваемые (пектины, клетчатка и т. п.).

Пектины при взаимодействии с водой набухают, поглощая при этом холестерин и ненужные организму вещества (яды, канцерогены, патогенные микроорганизмы), а затем выводя их. В присутствии органических кислот (яблочной, лимонной и др.) поглотительная способность пектинов повышается. Они в большом количестве содержатся в черной смородине, яблоках, сливе и т. д. (см. таблицу № 6).

Присутствие пектинов в данной диете оказывает положительное воздействие на весь желудочно-кишечный тракт, освобождая организм от зашлаковки на период болезни.

Потребление продуктов, богатых клетчаткой, на время данного заболевания необходимо ограничить, дабы не раздражать желудок механически.

Таблица 6. Содержание пектина в 100 граммах продукта растительного происхождения.

Продукты	Содержание пектина, г	Продукты	Содержание пектина, г
Свекла столовая	1,1	Капуста белокочанная	0,6
Смородина черная	1,1	Груша	0,6
Яблоки	1,0	Малина	0,6
Слива	0,9	Морковь	0,6
Абрикосы	0,7	Арбуз	0,5
Земляника	0,7	Вишня	0,4
Персик	0,7	Баклажаны	0,4
Крыжовник	0,7	Лук репчатый	0,5
Апельсины	0,6	Тыква	0,3

Здесь же мы рассмотрим лишь некоторые продукты питания, являющиеся основными источниками углеводов и используемые в нашей диете.

Мед

Это продукт, вырабатываемый медоносными пчелами (Apis mellifera) из нектара цветущих растений. В зависимости от растений, с которых собран нектар, мед получает то или иное название (липовый, гречишный, подсолнечный и т. д.). Но мы с Вами не будем делить мед по сортам, а рассмотрим в общих чертах его состав, найдем, в чем его польза и как он может помочь нам в лечении данного заболевания.

В меде содержится около 100 различных веществ, но главной составляющей всех сортов меда являются углеводы. Это глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). В небольшом количестве присутствует в меде и сахароза (около 3 %).

Также в состав меда входят некоторые ферменты: инвертаза, диастаза, каталаза и др.

Минеральные вещества в меде представлены солями кальция, натрия, магния, железа, серы, хлора, фосфора.

В меде содержатся и микроэлементы. Это марганец, алюминий, бор, медь, кремний, литий, никель, олово, молибден, йод, кобальт, осмий, барий, хром и др. Микроэлементы меда легко усваиваются. Причем темные сорта меда наиболее обогащены минеральными веществами. Этим и объясняется важная роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью желудочного сока.

Также в меде найден ряд органических кислот (яблочная, лимонная, молочная, щавелевая и др.) и множество витаминов (B*1* , B*2* , B[3] , B*6* , PP, C, фолиевая кислота).

Почему мед полезнее обычного сахара? Фруктоза слаще сахарозы в 1,7 раза, при усваивании меда клетками организма не требуется инсулин (гормон поджелудочной железы), таким образом, употребление меда не нарушает функцию поджелудочной железы. Есть у фруктозы и еще одна полезная

способность – она способствует более полному усваиванию железа, необходимого для нормального кроветворения.

Инвертаза меда способствует превращению свекловичного сахара в глюкозу и фруктозу, а диастаза – помогает расщепить крахмал на дисахариды.

Обобщая все вышесказанное, мы можем смело отнести мед к диетическому продукту с большой буквы и использовать его в противоязвенной диете в обязательном порядке. Рецепты использования меда в нашей диете ищите в главе 3.

Сахар и кондитерские изделия

Сахар представляет собой продукт переработки свекловичного или тростникового сока. Сахар является важнейшим пищевым источником сахарозы (99,5 %), т. е. это чистый углевод высокой энергетической ценности (362 ккал в 100 г). Сахар в литературе называют носителем «пустых» калорий, так как в нем практически отсутствуют минеральные вещества и витамины.

Также наряду с сахаром наиболее богаты сахарозой продукты и блюда, приготавливаемые с использованием сахара. Это компоты, кисели, джемы, варенье, желе, кремы, сладкие каши, кондитерские изделия и т. д. Содержат сахарозу и некоторые фрукты и овощи, а вот в винограде и ягодах ее очень мало (см. таблицу № 7). В меде она обнаружена в пределах 2 %.

Таблица 7. Содержание сахарозы, глюкозы и фруктозы в 100 г некоторых фруктах и овощах.

Фрукты и овощи	Сахароза, грамм	Глюкоза, грамм	Фруктоза, грамм
Свекла	8,6	0,3	0,1
Персик	6,0	2,0	1,5
Дыня	5,9	1,1	2,0
Слива	4,8	3,0	1,7
Мандарин	4,5	2,0	1,6
Морковь	3,5	2,5	1,0
Груша	2,0	1,8	5,2
Арбуз	2,0	2,4	4,3
Яблоки	1,5	2,0	5,5
Земляника	1,1	2,7	2,4
Смородина черная	1,0	1,5	4,2
Томаты	0,7	1,6	1,2
Черешня	0,6	5,5	4,5
Виноград	0,5	7,3	7,2
Малина	0,5	3,9	3,9
Тыква	0,5	2,6	0,9
Капуста белокочанная	0,4	2,6	1,6
Вишня	0,3	5,5	4,5

Кондитерские изделия относятся к высококалорийным продуктам, часто не представляющим особой биологической ценности, так как в основном они на 80—90 % состоят из сахара.

Мучные кондитерские изделия, в нашей диете печенье, бисквит, содержат много углеводов, жиров и мало (по сравнению с другими продуктами питания) – минеральных веществ и витаминов.

Имейте в виду, что очищенный сахар, входящий в состав сладостей (различных конфет, пастилы и т. д.) забирает из организма слишком много витаминов группы В, поэтому по возможности ограничьте потребление сахара.

Основная масса углеводов в рационе питания должна состоять из сложных углеводов, а меньше всего должно быть рафинированной сахарозы. При избыточном употреблении углеводов возможен их превращение в жиры.

Подытоживая данный раздел, мы можем сказать, что продукты, входящие в рассматриваемую группу (кроме меда, конечно), однородны с точки зрения состава и питательной ценности, так как по составу они представляют собой простые сахара. Превышение норм потребления сахара недопустимо в данной диете, особенно во время постельного режима или если вы ведете сидячий, малоподвижный образ жизни.

Все хорошо в меру.

ГЛАВА 3. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ну вот мы и подошли к тому, ради чего, собственно, и писалась эта книга, а именно к кулинарным рецептам, используемым в диетическом питании при лечении язвенной болезни.

В зависимости от особенностей течения язвенной болезни и Вашего самочувствия необходимо использовать разные рационы. Так, при резком обострении болезни показаны диеты № 1а и 1б, назначаемые на короткий срок (не более 10—12 дней), при менее резком обострении – диета № 1 (она эффективна также при вялом течении болезни без выраженных болей и изжоги).

Курс диетического лечения обычно начинают с щадящей диеты. Таковой является диета № 1а. Данная диета способствует заживлению язв и эрозий, уменьшению воспалительного процесса слизистой оболочки верхнего отдела желудочно-кишечного тракта и уменьшения раздражения рецепторного аппарата желудка, а также обеспечивает физиологические потребности организма в пищевых веществах в условиях строгого постельного режима. У больного, применяющего диету № 1а, исчезают или уменьшаются такие сопутствующие заболеванию явления, как боли, отрыжка, изжога, тошнота, рвота.

Все нюансы и тонкости при написании книги учесть, конечно, невозможно, настолько порой индивидуально может реагировать тот или иной организм на один и тот же продукт, поэтому будет очень хорошо, если выбор диеты и меню Вы согласуете со специалистом. Не одно и то же?

Диета № 1а характеризуется резким ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки желудка. Все продукты отваривают, протирают или готовят на пару. Блюда жидкой или жидко-кашицеобразной консистенции. Режим питания дробный (5—6 раз в сутки). Температура пищи не выше 65 и не ниже 15 °С.

Ни в коем случае нельзя употреблять при резком обострении заболевания хлеб и хлебобулочные изделия.

ДИЕТА № 1а

Примерное меню диеты № 1а

Завтрак: паровой омлет, сливочное масло, пастеризованное молоко (1 стакан).

Второй завтрак: кисель из шиповника или пастеризованное молоко (1 стакан).

Обед: слизистый отвар из овсяных хлопьев, суфле из отварной трески, фруктовый кисель

Полдник: яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: молочная манная каша или каша из геркулесовой крупы, кисель молочный или фруктовый.

Перед сном: молоко (1 стакан) или минеральная вода (боржоми, ессентуки № 17) комнатной температуры, открытая заранее (освобожденная от углекислого газа).

Супы и отвары

Суп манный молочный

Требуется: 4 ч. л. манной крупы, 250 г молока пастеризованного, 275 г воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/4 яйца, 1/5 ч. л. сахарного песка, соль.

Приготовление. Молоко (2/3) и воду смешать, вскипятить, подсластить и посолить по вкусу. Просеянную манную крупу засыпать, помешивая, тонкой струйкой в молочную смесь и проварить до полной готовности крупы. Яйцо взбить с остальным горячим молоком (не более 70 °С). Полученную яично-молочную смесь ввести в суп, все размешать и проварить, не доводя до кипения.

Перед подачей к столу в суп добавить масло.

Слизистый отвар из перловой крупы

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, вода, соль на кончике ножа.

Приготовление. Крупу перебрать, промыть и залить холодной

водой в соотношении 1 : 10. Варить около 3 часов, в процессе варки восполняя количество испаряющейся воды. Полученный отвар процедить или протереть через сито (лучше волосяное). В готовый отвар добавить соль по вкусу. В процессе приготовления должна получиться порция объемом около 2 стаканов.

Слизистый отвар из ячневой крупы

Требуется: 2,5 ст. л. ячневой крупы, вода, соль на кончике ножа.

Приготовление. Ячневую крупу перебрать, промыть и готовить суп по рецепту, данному выше.

Полученный отвар подавать к столу остывшим.

Сладкий слизистый отвар из перловой крупы

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, 1 сит воды, сахар, соль на кончике ножа.

Приготовление. Приготовить отвар из крупы. Затем к протертому отвару добавить сахар по вкусу и размешать.

Подавать к столу не сильно горячим.

Слизистый перловый отвар со сливочным маслом

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, вода, соль на кончике ножа.

Приготовление. Приготовить отвар из перловой крупы (см. рецепт выше). Отвар протереть через волосяное сито, посолить и прокипятить на медленном огне.

Перед подачей к столу остудить до оптимальной температуры и добавить свежее сливочное масло.

Суп перловый слизистый молочный

Требуется: 40 г перловой крупы, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 3/5 стакана пастеризованного молока, 350 г воды, 1/4 яйца, 1/5 ч. л. сахарного песка, соль на кончике ножа.

Приготовление. Крупу перебрать, промыть и залить горячей водой. Варить до полного размягчения, затем откинуть на сито, не протирая. В полученный слизистый отвар влить 1/4 часть

кипящего молока довести до кипения. Из оставшегося горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь, заправить ею суп. Добавить сахар, соль по вкусу, все размешать и прогреть на слабом огне.

Перед подачей к столу положить в суп сливочное масло.

Слизистый отвар из перловой крупы со сливочным маслом и сахаром

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, 10 г сливочного крестьянского масла, вода, сахар, соль.

Приготовление. Готовый отвар из перловой крупы (см. приготовление выше) протереть через сито, а затем добавить сахар по вкусу и размешать. Прокипятить на медленном огне. Перед подачей к столу отвар остудить до оптимальной температуры и положить в него свежее сливочное масло.

Слизистый отвар из овсяных хлопьев

Требуется: 30 г овсяных хлопьев, вода, соль, сахар.

Приготовление. Овсяные хлопья залить холодной водой в соотношении 1 : 7, варить до полного разваривания, восполняя количество испаряющейся воды. Готовый отвар процедить сквозь волосяное сито, добавить минимальное количество соли и сахара, довести отвар до кипения, но не кипятить.

Подавать к столу теплым.

Суп овсяный молочный протертый

Требуется: 30 г овсяных хлопьев, 150 г пастеризованного молока, 450 г воды, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль, 1/5 ч. л. сахарного песка, 1/4 яйца.

Приготовление. Овсяные хлопья засыпать в горячую воду, варить до полного разваривания и протереть вместе с жидкостью. В отвар добавить соль, сахар, ввести горячее молоко, довести отвар до кипения и варить на очень слабом огне. Готовый суп заправить яично-молочной смесью, приготовленной на основе горячего молока (температурой не выше 65 °С) с яйцом.

Перед подачей положить в суп свежее сливочное масло.

Суп овсяный слизистый на молоке с растительным маслом

Требуется: 40 г овсяных хлопьев, пастеризованного 150 г молока, 1/5 ч. л. сахарного песка, 1/4 яйца, 350 г воды, 10 г растительного рафинированного масла, соль.

Приготовление. Овсяные хлопья всыпать в кипящую воду, проварить на медленном огне до готовности (не менее часа). Полученный отвар процедить (не протирать) и довести до кипения. Отвар заправить смесью, приготовленной из горячего молока (температурой не более 70 °С) и яйца, прибавить растительное масло.

Перед подачей к столу суп остудить до оптимальной температуры.

Суп молочный слизистый из риса

Требуется: 40 г риса, 1/4 яйца, 2/3 стакана пастеризованного молока, 10 г сливочного крестьянского масла, 350 г воды, сахар, соль.

Приготовление. Рис промыть, залить горячей водой и уваривать не менее часа. Когда рис полностью разварится, отвар процедить через сито, не протирая. Полученную жидкость прокипятить, посолить, подсластить в минимальных количествах, добавить яично-молочный льезон.

Перед подачей к столу в суп положить масло.

Приготовление льезона: яйцо размешать, при постоянном помешивании ввести горячее молоко. Прогреть смесь на водяной бане до загустения, но не кипятить.

Суп ячневый слизистый молочный

Требуется: 40 г ячневой крупы, 150 г пастеризованного молока, 350 г воды, 1/4 яйца, 1/5 ч. л. сахарного песка, 10 г сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Крупу промыть проточной водой и, залив горячей водой, поставить на огонь. Уварить до полного размягчения, откинуть на сито, не протирая. В полученный слизистый отвар добавить горячее молоко и довести до кипения на медленном огне. Заправить суп смесью горячего молока и яиц, проварить немного на очень слабом огне. Развести в готовом супе соль, сахар, масло.

Суп подавать к столу.

Слизистый отвар из риса

Требуется: 2 ст. л. рисовой крупы, 1 ст воды, соль на кончике ножа.

Приготовление. Рис промыть, залить холодной водой Разваривать крупу на медленном огне не менее 2 часов. Полученный рисовый отвар процедить через сито, посолить.

Слизистый отвар из риса на молоке

Требуется: 2 ст. л. рисовой крупы, 1 стакан пастеризованного молока, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 2/3 ч. л. масла соевого, 1 ст воды, сахар, соль на кончике ножа.

Приготовление. Рисовую крупу промыть проточной водой, залить холодной водой, Разваривать крупу на медленном огне (не менее 2 часов). В протертый сквозь волосяное сито рисовый отвар влить горячее молоко.

Хорошо смешать сливочное масло с соевым и, при постоянном помешивании, добавить к полученной смеси горячий рисовый отвар небольшими порциями. Хорошо размешать.

Отвар немного подсластить и посолить.

Слизистый отвар из перловой крупы с молоком

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, 1 стакан пастеризованного молока, 0,5 ст воды, соль на кончике ножа, сахар.

Приготовление. Перловую крупу вымыть, залить холодной водой и разваривать около 3 часов. В процессе варки восполнять количество выкипающей воды.

Когда крупа разварится, протереть ее вместе с отваром сквозь волосяное сито, добавить горячее кипяченое молоко, соль и сахар по вкусу.

Слизистый отвар из перловой крупы с молоком и гомогенизированным творогом

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, 2/5 стакана пастеризованного молока, 1 ст. л. нежирного гомогенизированного творога, 1 ст воды, сахар, соль на кончике ножа.

Приготовление. Промытую перловую крупу залить холодной водой и разваривать около 3 часов. По мере выкипания воды

доливать в отвар горячую воду. Полученнуу перловую смесь протереть сквозь сито, не откидывая. Гомогенизированный творог развести охлажденным пастеризованным молоком, соединить с перловым отваром, посолить и подсластить по вкусу.

Слизистый отвар из перловой крупы с молоком, желтком и соевым маслом

Требуется: 2 ст. л. перловой крупы, 4/5 стакана пастеризованного молока, 1 яичный желток, 1 ч. л. соевого масла, вода, сахар, соль на кончике ножа.

Приготовление. Приготовить отвар из перловой крупы на молоке, как описано выше. Желток взбить с соевым маслом, постепенно и при постоянном помешивании добавить в него отвар и молоко, посолить и подсластить по вкусу. Все хорошенько размешать.

Подавать к столу теплым.

Блюда из яиц

Яйцо всмятку

Требуется: 1 яйцо, соль.

Приготовление. Вымытое яйцо положить в холодную воду, добавить немного соли. Яйцо отварить до готовности (с момента закипания 3—3,5 минуты), после варки положить в холодную воду (для того чтобы скорлупа легко снималась).

К столу можно подать с кусочком свежего сливочного масла.

Омлет паровой

Требуется: 2 яйца, 80 г молока, 1/5 ч. л. сливочного масла, соль на кончике ножа.

Приготовление. Взбитую яично-молочную смесь сварить на пару в промазанной маслом форме, причем толщина омлета для лучшего пропекания смеси не должна превышать 4 см.

При подаче на стол омлет выложить на тарелку и полить растопленным сливочным маслом.

Омлет паровой на белках

Требуется: 2 белка, 60 г молока, 5 г сливочного масла, соль.

Приготовление. Вымытые яйца осторожно разбить, аккуратно отделив при этом белки от желтков. Белки взбить венчиком с небольшим количеством соли, добавить молоко, продолжая взбивать. Полученную смесь вылить в смазанные маслом и посыпанные мукой формочки, варить на паровой бане.

Кашка яичная

Требуется: 50 г молока, 2 яйца, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Смешать все ингредиенты без масла, влить в сотейник. Добавить масло и варить при помешивании минут 5—7 до получения полужидкой кашки. Кашку можно приготовить и на водяной бане.

Вторые блюда

Суфле мясное

Требуется: 100 г мяса сырого или 60 г вареного, для соуса: 2 ст. л. пастеризованного молока, 1/4 ч. л. пшеничной муки, 1/4 яйца, 1 ч. л. растительного масла, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа.Приготовление. Очищенное от сухожилий, жира и пленок мясо сварить (или взять уже отварное и прокрутить), пропустить несколько раз через частую решетку мясорубки, посолить, влить растительное масло, затем свежеприготовленный соус и желток. Яичный белок взбить отдельно в густую крепкую пену, ввести в последнюю очередь в фарш и осторожно все вымешать, переложить в форму, смазанную маслом. Заготовку суфле сварить на пару.

Приготовление соуса. Муку спассеровать на сковороде без масла, не переставая помешивать, влить тонкой струйкой молоко и прогреть до загустения.

Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом.

Кнели рыбные из трески

Требуется: 110 г трески потрошеной, 1/4 яйца, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла; для соуса: 1/2 ч. л. муки пшеничной, 30 г пастеризованного молока, соль.

Приготовление. Очищенное филе трески пропустить несколько раз через мясорубку с частой решеткой, влить соус, добавить желток и взбитые в крепкую пену белки, все аккуратно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие кнели, опустить их в сотейник с кипящей водой и варить на медленном огне до готовности.

Приготовление соуса. Муку спассеровать, влить тонкой струйкой горячее молоко, проварить на медленном огне.

Готовые кнели выложить на тарелку и полить маслом.

Суфле из отварной трески

Требуется: 125 г трески потрошеной, 1/2 яйца, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль; для соуса: 1/2 ч. л. муки пшеничной, 30 г пастеризованного молока; крестьянское сливочное масло для смазывания формы.

Приготовление. Потрошеную треску промыть, разделать на филе без кожи и костей, отварить и охладить. Отварную рыбу пропустить дважды через мясорубку, добавить соус, приготовленный из молока и муки (см. предыдущий рецепт). В полученную массу добавить соль, желток и взбитый белок, все хорошо выбить. Заготовку суфле переложить в промазанный маслом сотейник, варить на пару.

Перед подачей к столу суфле переложить на тарелку и полить маслом.

Суфле из отварной трески с растительным маслом

Требуется: 125 г трески потрошеной, 1/2 яйца, 1 ч. л. растительного масла рафинированного, соль; для соуса: 1/2 ч. л. муки пшеничной, 30 г пастеризованного молока, растительное масло для смазывания формы.

Приготовление. Разделанную рыбу, без кожи и костей, отварить. Охлажденную рыбу дважды пропустить через мясорубку. В рыбный фарш добавить охлажденный соус (приготовление см. по предыдущему рецепту), яичный желток, растительное масло, посолить. Взбитый в устойчивую пену белок ввести в полученную массу, аккуратно перемешать и переложить в смазанную маслом форму. Заготовку суфле сварить на пару.

Блюда из круп

Каша манная молочная

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 2/5 стакана, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, сахарный песок.

Приготовление. В кипящую воду всыпать просеянную манную крупу. Проварить при постоянном помешивании 10 минут. Ввести в разваренную крупу горячее молоко, добавить сахарный песок, размешать и варить еще около 5 минут.

Перед подачей к столу манную кашу полить растопленным сливочным маслом.

Каша манная вязкая на молоке

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 4,5 ст. л. воды, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1/3 ч. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль на кончике ножа.

Приготовление. Отмерить определенный объем крупы и при постоянном помешивании всыпать в горячую воду, сварить до полуготовности, добавить соль, сахар, влить горячее молоко. Проварить до полного разваривания крупы.

Перед подачей к столу в кашу добавить свежее сливочное масло.

Каша манная на фруктовом отваре

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 8 ст. л. фруктового отвара, 1/2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Приготовить отвар на яблочных остатках: взять кожицу и вырезанную сердцевину, залить водой, проварить на небольшом огне около 10 минут, процедить.

В полученный кипящий отвар постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая. Варить до полной готовности крупы.

Перед подачей к столу положить в кашу кусочек свежего сливочного масла.

Каша манная на молоке с желтком

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 150 г воды, 180 г молока, 1/2 желтка, 1/4 ст. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Вскипятить смесь молока и воды, взятых в равном количестве. В горячее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, помешивая, 20 минут, посолить перед окончанием варки.

Растереть желток с маслом и столовой ложкой молока. Этой смесью заправить готовую кашу.

Для получения сладкой каши все приготовить по этому же рецепту, лишь в готовую кашу добавить ложку меда, размешать.

Кисели

Кисель из черной смородины

Требуется: 1,5 ст. л. ягод черной смородины, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, несколько листочков черной смородины, 200 г воды.

Приготовление. Кисель готовят только из спелых и сочных ягод. Смородину перебрать и хорошо промыть холодной водой. Затем отжать сок, слить его в посуду (можно в эмалированную) и оставить на холоде. Тем временем оставшуюся массу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить около 5 минут вместе с промытыми листьями смородины (по желанию). После чего отвар процедить через марлю или частое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, нагреть до кипения, шумовкой снять с поверхности пену. В горячий сироп влить разведенный холодной водой крахмал и при интенсивном размешивании быстро довести до кипения. После заваривания крахмала в кисель сейчас же влить охлажденный сок. Готовый кисель хорошо размешать и разлить в стаканы. Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, кисель посыпать небольшим количеством сахара.

Кисель из клубники

Требуется: 4 шт. клубники, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Ягоду перебрать, удалить плодоножки, промыть проточной водой и протереть через частое сито. Полученный сок слить в посуду (рекомендуется фаянсовую, можно эмалированную) и поставить в прохладное место. Массу,

оставшуюся после протирания ягод, положить в кастрюлю и залить горячей водой, всыпать сахар, тщательно размешать, прокипятить, процедить через сито.

В готовый сироп влить картофельный крахмал, предварительно разведенный холодной кипяченой водой, и вновь прокипятить. После закипания киселя прекратить нагревание и быстро смешать его с приготовленным ягодным соком. Готовый кисель разлить в порционную посуду и сверху посыпать сахаром.

Кисель из тыквы и яблок

Требуется: 1/5 часть небольшого яблока, тыквы в 2 раза больше, 1 ч. л. картофельного крахмала, 8 ст. л. воды.

Приготовление. Вымытые и очищенные от кожицы и семян яблоки и тыкву нарезать маленькими кусочками, залить кипятком, проварить до полного размягчения, протереть через сито вместе с отваром и размешать.

В полученное пюре влить воду, засыпать сахар, все размешать и прокипятить. Затем ввести крахмал, разведенный холодной водой, и быстро довести до кипения.

Готовый кисель разлить по стаканам, посыпать сахарным песком и охладить.

Кисель из яблок

Требуется: 1/2 яблока среднего размера, 4/5 стакана воды, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Вымытые яблоки очистить от кожицы и семенной коробки, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю и залить горячей водой, варить до полной готовности яблок.

Как только фрукты разварятся, отвар процедить, яблоки протереть сквозь сито. В отвар добавить сахар, протертое пюре, довести до кипения, влить крахмал (разведенный холодной кипяченой водой), при быстром помешивании вновь довести до кипения (но не кипятить, иначе кисель станет жидким).

Кисель сразу после приготовления перелить в стаканы или чашки, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из персиков

Требуется: 1-2 персика, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, 8 ст. л. воды.

Приготовление. Хорошо промытый в проточной воде персик освободить от косточки. Мякоть положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Затем протереть сквозь сито, добавить процеженный отвар, засыпать сахар, прокипятить и влить растворенный крахмал. Далее производить все операции по рецепту «Кисель из яблок».

Кисель из кураги

Требуется: 4 шт. кураги, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала (неполная), 4/5 стакана воды.

Приготовление. Промытую и разобранную курагу сложить в кастрюлю, залить горячей водой и проварить до полного размягчения.

Затем отвар процедить, а плоды протереть через сито. Фруктовое пюре соединить с отваром, ввести сахар и прокипятить.

Растворенный крахмал ввести в горячий кисель и повторить те же операции, что и в рецепте «Кисель из яблок».

Кисель из свежих абрикосов

Требуется: 2 абрикоса, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, 8,5 ст. л. воды.

Приготовление. Промытые абрикосы аккуратно освободить от косточек. Косточки сложить в кастрюлю, залить кипятком и проварить 5 минут.

Полученным отваром залить абрикосы и проварить их до мягкости.

Готовые абрикосы протереть через сито (вместе с отваром), всыпать сахарный песок, прокипятить и влить растворенный крахмал. Дальнейшее приготовление киселя одинаково с рецептом «Кисель из яблок».

Кисель из шиповника

Требуется: 1/2 ст. л. сухих плодов шиповника, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, 4/5 стакана воды.

Приготовление. Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть, размять, затем плоды залить горячей водой, закрыть крышкой и оставить для набухания на 10 минут. Затем проварить плоды в той же воде, в которой они набухали, до полного размягчения. Кастрюлю, где варится шиповник, плотно закрыть крышкой. Затем готовый отвар процедить, а плоды шиповника протереть сквозь сито. Отвар соединить с протертым шиповником, добавить сахар, прокипятить и соединить с крахмалом (разведенным холодной кипяченой водой).

Кисель разлить по стаканам, охладить.

Кисель из черники

Требуется: 1 ст. л. (без горки) сухих плодов черники, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, 4/5 стакана воды.

Приготовление. Сушеные ягоды черники перебрать и промыть в теплой воде. Подготовленные ягоды залить холодной водой и варить до полного размягчения (около 20 минут).

Размягченные ягоды тщательно размять (не вынимая из воды), чтобы в отвар перешли все питательные вещества. Полученный отвар процедить, а оставшиеся ягоды отжать через сложенную в несколько слоев марлю. В готовый отвар из черники (уже без ягод) засыпать сахар, прокипятить и заварить разведенным крахмалом.

Кисель молочный

Требуется: 8 ст. л. пастеризованного молока, 2 ч. л. сахарного песка, 1,5 ч. л. кукурузного крахмала, ванилин.

Приготовление. В горячее молоко всыпать сахар, вскипятить. Снять кастрюлю с молоком с огня и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. На медленном огне и непрерывно помешивая, варить кисель всего несколько минут и снять с огня. В готовый кисель добавить ванилин, вылить в порционную посуду, смоченную водой, посыпать сахаром и охладить.

Перед подачей к столу охлажденный кисель выложить из формы на тарелку.

Кисель молочный с морковью

Требуется: 1/2 моркови, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1/2 ч. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. сахарного песка, несколько кристалликов ванилина.

Приготовление. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке. Полученную массу припустить в небольшом количестве воды. Размягченную морковь протереть, подсластить, развести горячим молоком и довести до кипения. При закипании жидкости кисель заправить картофельным крахмалом, разведенным холодным молоком. Кисель быстро вскипятить, снять с плиты и перелить в стаканы.

Готовый десерт вынести на холод.

Кисель молочный с тыквой

Требуется: 50 г тыквы, 1/2 ч. л. картофельного крахмала, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1 ч. л. сахарного песка, несколько кристалликов ванилина.

Приготовление. Вымытую и очищенную от кожуры и мякоти с семенами тыкву нарезать мелкими кубиками, сложить в посуду и припустить до мягкости. Готовую тыкву протереть, залить горячим молоком и добавить сахар. Полученную массу довести до кипения и готовить дальше так же, как кисель молочный с морковью (см. предыдущий).

Десерт

Желе из смородины

Требуется: 1 ст. л. с горкой смородины, 1,5 ч. л. сахарного песка, 1/5 ст. л. желатина.

Приготовление. Из разобранных и промытых проточной водой ягод отжать сок, который хранить обязательно на холоде в неокисляющейся посуде (фаянсовой и т. д.). Оставшиеся отжимки (после выжимания сока) залить горячей водой и варить около 10 минут. Полученный отвар процедить, добавить сахар, размешать и вновь прогреть до кипения (если появится пена, удалить). Затем в горячий сироп ввести предварительно замоченный на 30 минут желатин и тщательно размешать до полного растворения последнего. К готовому сахарно-желатиновому сиропу добавить охлажденный ягодный сок, перемешать, вылить в формочку и охладить до рекомендуемой температуры.

Желе молочное

Требуется: 1/2 стакана пастеризованного молока, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. желатина, 1 ст. л. воды, ванилин.

Приготовление. Замочить желатин в столовой ложке остуженной кипяченой воды.

Молоко вскипятить, всыпать сахар, ванилин, ввести замоченный желатин и довести молоко до кипения, помешивая, чтобы желатин полностью растворился.

Формочки сполоснуть холодной кипяченой водой и вылить в них готовую смесь, охладить до полного застывания желе.

Желе из малины

Требуется: 2,5 ст. л. с горкой малины, 1,5 ст. л. сахарного песка, 1/5 ст. л. желатина, 1 стакан воды.

Приготовление. Ягоду перебрать и промыть в воде. Приготовить сахарный сироп, ввести в него разбухший желатин, погрузить в полученную смесь подготовленную малину, довести до кипения, а затем настаивать сироп в течение 15 минут.

Готовую смесь процедить, вылить в формочку и охладить.

Мусс земляничный

Требуется: 1/2 стакана ягод земляники (садовой), 1,5 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. желатина, 1 стакан воды.

Приготовление. Взять полстакана очищенной от плодоножек и промытой земляники, протереть сквозь сито, массу сложить в чашку и выставить на холод. В горячую воду добавить сахар, растворить, прибавить замоченный в кипяченой воде желатин и быстро довести до кипения. Готовый сироп соединить с протертой земляникой, смешать и охладить до 30 °С. Охлажденную пюреобразную массу взбивать на льду до образования густой однородной пены, переложить в формочки и выставить на холод.

Перед подачей к столу формочки окунуть на 2/3 в горячую воду и выложить мусс на тарелку. Можно полить сиропом либо подать к муссу молоко.

Снежки

Требуется: 2 яйца, 3/5 стакана пастеризованного молока, 3,5

ч. л. сахарной пудры, 1/5 ч. л. пшеничной муки.

Приготовление. Тщательно вымытые и охлажденные яйца аккуратно разбить, отделяя белки от желтков. Охлажденные белки взбить в устойчивую пену, понемногу подсыпая сахарную пудру (в общей сложности – 1 ч. л.). Молоко вылить в кастрюлю, вскипятить и, убавив огонь до минимума, опускать в него чайной ложкой взбитые белки. Варить их не более 5 минут. Готовые снежки вынуть шумовкой и сложить на тарелку. Муку смешать с желтками, остальной сахарной пудрой, развести горячим молоком (из-под варки снежков) и проварить на водяной бане до загустения.

Выложенные на тарелку снежки залить соусом из желтков, охладить и подать к столу.

ДИЕТА № 1б

Данная диета применяется по назначению врача и служит следующим этапом (после диеты № 1а) диетического питания в лечении язвенной болезни. Данная диета показана в период выраженного обострения болезни при возможном наличии болей, изжоги, тошноты вплоть до рвоты, т. е. симптомов «раздраженного желудка».

Особенность диеты № 1б проявляется в мягком (щадящем) воздействии на стенки воспаленного желудка за счет правильно подобранных и приготовленных особым образом продуктов питания, что в совокупности обеспечивает уменьшение раздражения желудка, воспалительного процесса слизистой оболочки, способствует заживлению язв, эрозий. Рецептура данной диеты позволяет обеспечить физиологические потребности организма в условиях постельного режима.

Этот вариант диеты назначается также на 10—12 дней.

Все блюда, представленные в вышеназванной диете, готовятся в жидком виде, отвариваются в воде или на пару. Пища должна быть жидкой или кашицеобразной. Режим питания дробный – 5—6 раз в день. Перечень продуктов такой же, как и в диете 1а, но на этом этапе допускается употребление сухарей из белого хлеба высшего сорта (но не более 100 г), соуса молочного или сметанного, из жиров допускаются масло сливочное или оливковое, рафинированное подсолнечное, соевое, кукурузное. Диета № 1б содержит больше паровых блюд из протертых мяса и рыбы: котлеты и фрикадельки, кнели и рулеты, суфле. В диету также входят молочные протертые каши, муссы из протертых рисовой, овсяной, перловой, гречневой, ячневой круп, которые готовятся на пару.

Примерное меню диеты № 1б

Завтрак: паровой омлет, каша рисовая с фруктовым пюре, отвар шиповника.

Второй завтрак: фруктовый или молочный кисель.

Обед: суп овсяный протертый на молоке, фрикадельки мясные или суфле из мяса курицы, фруктовое желе или молоко.

Полдник: напиток из шиповника и яблок, сухарики.

Ужин: фрикадельки рыбные, гречневая протертая каша, фруктовый кисель.

На ночь: молоко (1 стакан).

Супы и отвары

Отвар из кореньев

Требуется: 1/2 средней моркови, 1/5 корня петрушки, 1/10 корня сельдерея, 2 стакана воды, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенные и вымытые коренья нарезать крупными кусочками и засыпать в горячую воду, добавить соль, проварить на слабом огне под крышкой до полного размягчения кореньев. После этого отвар процедить и применять для приготовления соусов и супов.

Суп из манной крупы

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 1/4 ст. л. сливочного крестьянского масла, 2 стакана отвара или воды, сахарный песок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Просеянную манную крупу развести холодной водой и влить при непрерывном помешивании в горячую воду (отвар из кореньев), проварить, постоянно размешивая, примерно полчаса. Затем суп немного посолить и подсластить.

Перед подачей к столу в суп положить свежее сливочное масло.

Суп из манной крупы с творогом

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. гомогенизированного творожного сырка (или творога, протертого через сито), сахарный песок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Отмерить необходимый объем просеянной манной крупы и добавить в кипящую воду (отвар), предварительно разведя холодной водой. Крупу проварить при постоянном помешивании не менее получаса.

Смешать небольшое количество гомогенизированного творога и манного супа и взбить до однородной массы. Полученную смесь положить в суп, хорошенько размешать, подсластить и посолить по вкусу.

Суп молочный из манной крупы с желтком

Требуется: 5 ч. л. манной крупы, 200 г молока, 1 желток, 1/2 ч. л. сахарного песка, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. масла соевого, 1 стакан воды, соль на кончике ножа.

Приготовление. Просеянную крупу развести холодной водой, добавить горячую воду, посолить и уварить до полной готовности (где-то полчаса).

В проваренную массу влить молоко с разведенным в нем желтком и сахаром. Смесь сливочного масла с растительным растереть и добавить в суп.

Суп овсяный протертый на молоке

Требуется: 10 ч. л. овсяных хлопьев, 150 г пастеризованного молока, 450 г воды, 1 ч. л. соевого масла, 1/5 ч. л. сахарного песка, 1/4 яйца, соль на кончике ножа.

Приготовление. Отмеренную и разобранную крупу всыпать в кипящую воду и отварить до разваривания крупы, затем отвар протереть через сито.

В полученный отвар влить горячее молоко, посолить, подсластить, прокипятить на слабом огне.

В готовый суп добавить взбитую смесь из горячего молока, яйца и соевого масла.

Протертый суп из гречневой крупы

Требуется: 40 г крупы, 5 г сливочного крестьянского масла, 1 стакан пастеризованного молока, 400 г воды, 1/2 яйца, 5 г оливкового масла.

Приготовление. Крупу перебрать, взять нужное количество, промыть в проточной воде, засыпать в кипящую воду и варить до полной готовности крупы, затем протереть через сито. Полученную кашицу поставить на плиту, довести до кипения, затем отставить кастрюлю на край плиты. Яйцо хорошо размешать, добавить горячее молоко и соединить с кипящим отваром; ввести оливковое масло, размешать, добавить соль на кончике ножа.

Перед подачей к столу добавить в суп сливочное масло.

Вторые блюда

Пудинг из мяса

Требуется: 80 г мяса (желательно телятины), 1 кусок белого черствого хлеба, 1,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/4 яйца или 1/2 белка яйца, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа, 1/2 ст. л. крошек черствого белого хлеба и 1/5 ст. л. растительного масла для подготовки формы.

Приготовление. Вымытую и очищенную от жира и пленок мякоть нарезать кусочками, пропустить дважды через мясорубку, добавив в последнее пропускание размоченный белый хлеб. Полученную массу размешать, добавить соль, сливочное масло, желток. Фарш хорошо выбить и, добавив взбитый в устойчивую пену белок, аккуратно перемешать. Смазать маслом и обсыпать натертым черствым белым хлебом (коркой) глубокую форму, переложить в нее мясной фарш. Готовить пудинг на пару не менее часа. Сваренное изделие переложить на тарелку и подавать с маслом.

Кнели из мяса отварные

Требуется: 120 г говядины, 1,5 ст. л. молока пастеризованного, 1/2 ч. л. муки пшеничной, 1/8 яйца, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенное от пленок и сухожилий нежирное мясо промыть, пропустить несколько раз через мелкую решетку мясорубки до получения однородной массы, добавить соль, размешать. Приготовленный из спассерованной муки и горячего молока соус охладить, добавить в мясной фарш, взбивая. В массу добавить яйцо и очень хорошо размешать. Полученную массу с помощью столовой ложки выложить в емкость с теплой водой (воду наливать на 2/3 объема посуды). Сформированные кнели (шарики) варить до готовности, пока не всплывут. На одну порцию сварить не менее 8 кнелей. Кнели можно приготовить и на пару.

Готовые остывшие кнели выложить на тарелку и полить растопленным маслом.

Рулет из рубленого мяса

Требуется: 80 г мяса, 20 г черствого белого хлеба, 30 г молока, 1/2 яйца, соль на кончике ножа, ломтик корня петрушки, 1/3 ч. л. пшеничной муки, 1 морковь

Приготовление. Сварить отвар из промытых в проточной воде и очищенных овощей.

Промытое и очищенное от пленок и жира мясо пропустить дважды через мясорубку вместе с размоченным белым хлебом. В полученный фарш положить яйцо, соль, хорошо вымесить. Смочить холодной водой доску, выложить на нее полученный фарш и мокрыми руками слепить из него рулет. Завернуть полученный рулет в чистую салфетку, опустить в горячий овощной отвар, поставить на тихий огонь до полной готовности рулета (примерно час).

Вынуть из отвара готовый рулет, нарезать на порции и переложить на тарелку.

Суфле из мяса и риса

Требуется: 100 г отварного мяса (говядины), 1/2 яйца, 1/2 ст. л. риса, вода, 10 г сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Сварить вязкую рисовую кашу на воде. Остывшее отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить остывшую кашу и еще раз все прокрутить через мясорубку. В фарш разбить яйцо, тщательно вымешать и переложить в смазанную маслом форму. Варить на пару. Для менее строгих диет (например, № 1 без механического щажения) можно запечь в духовом шкафу.

Перед подачей к столу полить растопленным маслом.

Пюре из говядины

Требуется: 100 г говядины, 50 г молока, 5 г сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Мясо отварить, пропустить несколько раз через мясорубку. К полученной массе добавить молоко, масло. Пюре нагреть, тщательно размешивая.

Можно приготовить мясное пюре по-другому, добавив к протертому мясу пропущенную через мясорубку отварную вермишель или отварной рис. Все остальное делать так, как в основном рецепте.

Биточки мясные паровые

Требуется: 110 г говядины, кусок белого хлеба пшеничного черствого, 1 ст. л. воды, соль, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Очищенную и промытую мякоть мяса пропустить несколько раз через мясорубку до получения однородной массы, смешать с отжатым размокшим хлебом и еще раз провести через мясорубку.

Фарш посолить и тщательно выбить.

Полученную массу разделить на небольшие биточки (котлеты).

Полуфабрикаты сварить в воде, а еще лучше на пару, в специально предназначенной для этого посуде.

Фрикадельки из мяса на пару

Требуется: 120 г говядины, 1 ст. л. воды, кусок белого хлеба пшеничного черствого, соль, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Очищенное от костей, сухожилий, пленок промытое мясо провернуть дважды через мясорубку (мелкую решетку). В фарш добавить соль, размешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики (не менее 4 на порцию), отварить их, опустив в теплую воду до готовности. Можно приготовить на пару в специальной емкости. Перед подачей к столу фрикадельки выложить на тарелку и полить растопленным маслом.

Пудинг из мяса кролика

Требуется: 80 г мяса кролика без костей, кусок черствого белого хлеба, 1,5 ст. л. молока пастеризованного, 1/4 яйца, 1/5 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. соевого масла, соль на кончике ножа, 1/2 ст. л. крошек черствого белого хлеба и 1/5 ст. л. растительного масла для смазывания формы.

Приготовление. Очищенное от костей и пленок промытое мясо кролика пропустить дважды через мясорубку, добавив пропущенный через мясорубку размоченный белый хлеб. Полученную массу взбить, добавить растертый с маслом желток, посолить, все хорошо вымесить. Взбитый в крепкую пену белок добавить к мясному фаршу и аккуратно перемешать.

Выложить размешанную массу в форму, смазанную маслом и обсыпанную крошкой черствого белого хлеба.

Заготовку пудинга варить на пару в течение часа, затем вынуть из формы и перед подачей к столу полить соевым маслом.

Суфле из мяса курицы

Требуется: 60 г вареного мяса курицы, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 1 ст. л. с четвертью пастеризованного молока, 1/2 яйца, 1/5 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. В спассерованную муку влить маленькими порциями горячее молоко и варить до загустения.

Отварное мясо дважды прокрутить через мясорубку, прибавить соус, яичный желток, все хорошо перемешать и аккуратно добавить взбитый в устойчивую пену белок, размешать. В форму, смазанную маслом, переложить полученную куриную массу. Разровнять поверхность заготовки суфле и поставить вариться на пару в течение получаса. Перед подачей к столу выложить на тарелку и полить растопленным сливочным маслом.

Фрикадельки из мяса курицы

Требуется: 15 г курицы, 1/5 корня петрушки, 1/5 корня сельдерея, 1/3 моркови средней величины, кусок белого черствого хлеба, 1,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/5 яйца, соль на кончике ножа, 1/3 ч. л. пшеничной муки.

Приготовление. Вымытые и очищенные коренья положить в кастрюлю с кипящей водой, проварить до готовности на медленном огне под плотно закрытой крышкой. Подготовленное и промытое мясо курицы (без кожи и костей) прокрутить через мясорубку дважды, добавив в последний раз размоченный белый хлеб. В полученный фарш положить яйцо, чуть-чуть соли, все тщательно перемешать и выбить. Из фарша сделать маленькие фрикадельки, обвалять их в муке и варить в кипящем подсоленном отваре не менее 45 минут.

Перед подачей к столу фрикадельки полить растопленным сливочным маслом.

Кнели из мяса курицы с рисом

Требуется: 80 г мяса курицы, 1/2 ст. л. молока или воды, 1/5 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. рисовой крупы, соль на кончике ножа.

Приготовление. Заранее приготовить вязкую рисовую кашу. Подготовленное и промытое мясо курицы пропустить через мясорубку, смешать с рисовой кашей и прокрутить еще раз, посолить. Добавить в фарш молоко и масло, взбить полученную массу до однородного и пышного состояния. Из фарша сделать кнели массой 20—25 г и варить на пару. Перед подачей к столу кнели полить растопленным сливочным маслом.

Котлеты рыбные

Требуется: 200 г рыбы, кусок черствого белого хлеба, соль на кончике чайной ножа, 1/4 часть репчатого лука.

Приготовление: промытую, потрошеную рыбу, очищенную от костей, разделать на филе и дважды пропустить через мясорубку, добавив во второй раз размоченный черствый хлеб. Готовый фарш посолить и хорошенько выбить. Полученную массу разделать на котлеты средней величины, которые отварить на пару до готовности.

Фрикадельки рыбные

Требуется: 150 г рыбы (потрошеной, без головы), 1 ст. л. муки, 1/2 яйца, соль на кончике ножа, 1/2 ч. л. соевого масла.

Приготовление. Очищенную от костей рыбу пропустить через мясорубку. В фарш влить сырое яйцо, подсушенную на сковороде без масла муку и все тщательно вымесить. Из полученного фарша оформить небольшие шарики, опустить в горячую воду, добавить соль, закрыть крышкой. После того как бульон закипит, варить на медленном огне 8—10 минут.

Готовые фрикадельки вынуть на тарелку, охладить, сбрызнуть соевым маслом.

Биточки из трески на пару

Требуется: 110 г трески (потрошеной), кусок белого черствого хлеба пшеничного, 1 ст. л. воды, 1/8 яйца, 5 г сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенную рыбу промыть, разделать на

филе, свободное от костей. Приготовить фарш, пропустив филе через мясорубку вместе с размоченным пшеничным хлебом, положить яйцо, чуть-чуть посолить, все тщательно выбить, сформовать котлеты. Полуфабрикаты котлет сварить на пару.

Готовые биточки выложить на тарелку и полить растопленным сливочным маслом.

Пудинг из рыбы

Требуется: 150 г рыбы, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ст. л. крошек черствого хлеба, соль на кончике ножа.

Приготовление. Потрошеную и вымытую рыбу разделать на филе, пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить соль, желток, тщательно вымесить. Осторожно перемешивая, ввести взбитый в густую пену белок. Затем массу выложить в смазанную маслом и посыпанную натертым на крупной терке черствым белым хлебом форму. Выпекать на пару.

Пудинг из судака и картофеля

Требуется: 100 г судака, 1/2 яйца, 1/2 клубня среднего картофеля, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 ст. л. крошек черствого белого хлеба, соль на кончике ножа.

Приготовление. Отварить очищенный и промытый картофель до готовности. Потрошеную рыбу отварить, освободить от костей и вместе с отварным картофелем пропустить через мясорубку. В полученную массу влить горячее молоко, добавить половину порции масла, желток, все посолить, хорошо вымешать и осторожно ввести взбитый белок. Смазанную маслом формочку обсыпать сухарями, преложить в нее полученную массу. Выпекать на водяной бане не менее 40 минут.

Омлет с творогом на пару

Требуется: 2 яйца, 1 ч. л. пшеничной муки, 2,5 ст. л. нежирного творога, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. сахарного песка, соль на кончике ножа, 1/3 желтка.

Приготовление: желток куриного яйца растереть с сахарным

песком и смешать с протертым через сито творогом. Сковороду смазать маслом и поставить разогреваться на водяную баню. Тем временем вымыть охлажденные яйца, разбить и отделить белки от желтков. Белки хорошо взбить до устойчивого состояния, прибавить, продолжая взбивать, желтки и молоко. В полученную однородную массу всыпать просеянную муку, осторожно вымешать и вылить на разогретую сковороду, накрыть крышкой.

Когда омлет загустеет, выложить на него подготовленную творожную массу, завернуть края омлета с двух сторон (к середине), прогреть.

Готовый омлет аккуратно сдвинуть с помощью лопаточки на тарелку.

Блюда из круп

Каша гречневая протертая на молоке

Требуется: 2 ст. л. гречневой крупы, 115 г воды, 100 г пастеризованного молока, 1/3 ч. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль.

Приготовление. Разобранную и промытую гречневую крупу засыпать в горячее молоко, посолить и уваривать на слабом огне до полного разваривания крупы. Полученную кашу протереть через сито в горячем виде, подсластить и проварить, не доводя до кипения. Готовую кашу перед подачей к столу полить маслом.

Каша рисовая протертая на молоке

Требуется: 1,5 ст. л. рисовой крупы, 60 г воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 80 г пастеризованного молока, соль.

Приготовление: разобранную и промытую в проточной воде крупу поместить в кастрюлю с кипящей водой, перемешать, уварить, добавить горячее молоко, соль и варить на маленьком огне до полной готовности крупы. Кашу, пока она еще не остыла, протереть через сито, прогреть на огне, не доводя до кипения. Готовую кашу подать к столу, положив в тарелку растопленное сливочное масло.

Рисовая каша с желтком

Требуется: 2 ст. л. рисовой крупы, 1/2 стакана пастеризованного молока, 1 стакан воды, 1/4 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1 желток, соль на кончике чайной ложки.

Приготовление. Отмерить необходимое количество рисовой крупы, перебрать, вымыть и засыпать в горячую воду, проварить 50 минут, периодически помешивая. Сваренную кашу протереть через сито, влить горячее молоко, посолить и проварить на небольшом огне. В готовую кашу добавить сырой желток, растертый с половинной порцией сливочного масла, размешать. По желанию в конце варки в кашу можно добавить сахарного песка, а еще лучше – ложечку меда.

Перед подачей к столу готовую кашу заправить растопленным сливочным маслом.

Каша рисовая с фруктовым пюре

Требуется: 1,5 ст. л. рисовой крупы, 20 г воды, 1/2 ст. л. фруктового пюре, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 100 г пастеризованного молока, сахар, соль.

Приготовление. Отмерить необходимое количество крупы, разобрать, промыть и высушить. Затем смолоть рис на кофемолке. В кипящее молоко, не переставая мешать, влить разведенную в холодной воде рисовую муку, проварить несколько минут до полной готовности, немного подсластить и посолить. Добавить в кашу фруктовое пюре (например, абрикосовое) и прокипятить.

Перед подачей к столу в готовую кашу положить свежее сливочное масло.

Каша манная «розовая»

Требуется: 1/2 ст. л. манной крупы, 25 г воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, овощной сок (томатный или морковный), 70 г пастеризованного молока, сахар, соль.

Приготовление. Вскипятить воду с половинной порцией молока, засыпать при постоянном помешивании манную крупу и, продолжая помешивать, проварить на медленном огне 15 минут, понемногу подсластить и посолить, влить остальное молоко, прокипятить.

В готовую, немного остывшую манную кашу влить сок из свежей моркови или помидора, все хорошо вымешать.

Перед подачей к столу теплую кашу заправить растопленным

сливочным маслом.

Каша из толокна

Требуется: 1/2 ст. л. толокна, 1,5 ст. л. воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 стакана пастеризованного молока, сахар, соль.

Приготовление. Вскипятить молоко, не переставая помешивать, добавить в него разведенное в холодной кипяченой воде толокно. Проварить несколько минут, непрерывно помешивая, немного подсолить и подсластить, довести до кипения. Перед подачей к столу в готовую кашу добавить свежее сливочное масло.

Суфле из манной крупы

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 1 стакан воды, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 стакана пастеризованного молока, 1 яйцо, 2 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Смесь молока с водой вскипятить, уменьшив огонь, в молоко засыпать манную крупу и варить около 20 минут, постоянно взбивая. Готовую кашу посолить, снять с плиты и, добавив сливочное масло, сахарный песок и половину желтка, все тщательно вымесить. В полученную массу добавить белок куриного яйца, взбитый в устойчивую пену, аккуратно размешать. В форму, смазанную маслом, выложить заготовку суфле и варить на пару около получаса.

Готовое блюдо подавать к столу с фруктовой подливкой или жидким киселем.

Соусы

Соус молочный основной

Требуется: 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, сахарный песок, соль.

Приготовление. Муку подсушить на сковороде без масла, затем добавить масло и 1/3 горячего молока, размешать, чтобы не было комочков. Влить остальное молоко, соус проварить до загустения. Положить по вкусу соль и сахар, хорошо размешать и прокипятить.

Готовый соус можно подавать к блюдам из мяса, рыбы, птицы, отварным овощам.

Соус молочный сладкий

Требуется: 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1/4 ч. л. муки, 2 ч. л. сахарного песка, ванилин.

Приготовление. Приготовить основной молочный соус (см. выше). Растворить сахар и ванилин, довести соус до кипения.

Подавать к пудингам, запеканкам.

Напитки

Компот яблочный

Требуется: 3 небольших яблока, 1,5 стакана воды, 3 ст. л. сахарного песка.

Приготовление. Вскипятить воду с сахаром. Вымытые и очищенные от семян и кожицы яблоки нарезать дольками, положить в кипящий сироп, проварить несколько минут. Готовый компот откинуть и охладить.

Кисель молочный

Требуется: 1 стакан пастеризованного молока, 1 желток, 2 ст. л. сахарного песка, 2,5 ч. л. кукурузного крахмала, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Вскипятить молоко и при непрерывном помешивании ввести крахмал, разведенный в столовой ложке холодного молока. Проварить смесь до загустения, быстро снять с огня и добавить желтки, растертые с сахаром и сливочным маслом, хорошо размешать до получения однородной массы. Разлить в стаканы, остудить.

К столу можно подавать, полив вареньем.

Кисель молочный (густой, 2 вариант)

Требуется: 160 г молока, 2 ч. л. сахарного песка, 1,5 ч. л. кукурузного крахмала; для сиропа: 10 г вишни, 1 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. В горячем молоке растворить сахар. Затем в молоко влить крахмал (заранее разведенный холодным молоком)

и на очень медленном огне при непрерывном помешивании варить кисель еще несколько минут. После чего кастрюлю быстро снять с плиты. Готовый кисель вылить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить. Перед подачей к столу охлажденный кисель выложить из формы на вазочку и полить ягодным сиропом.

Сироп приготовить следующим образом: перебранную и промытую вишню тщательно размять деревянный толкушкой, залить горячей водой и нагреть до кипения.

Готовый отвар процедить, ввести сахар, прокипятить и охладить.

Кисель из малины

Требуется: 1,5 ст. л. малины, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, стакан воды.

Приготовление. Ягоду перебрать, промыть проточной водой и протереть через частое сито. Полученный сок слить в чашку и поставить в прохладное место. Воду вскипятить, положить в нее массу, оставшуюся после протирания ягод, всыпать сахар, размешать, прокипятить и процедить сквозь сито. В полученный сироп добавить картофельный крахмал, заранее разбавленный холодной кипяченой водой, и прокипятить при постоянном помешивании. После закипания киселя кастрюлю снять с плиты. В горячий кисель влить приготовленный ягодный сок.

Готовый кисель разлить по стаканам и сверху посыпать сахаром.

Кисель из красной смородины

Требуется: 1,5 ст. л. красной смородины (спелой), 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, 1 стакан воды.

Приготовление. Перебрать, промыть в проточной воде свежесобранные ягоды смородины. Ягоду сложить в марлю, сложенную в несколько слоев, и выжать сок. Полученный сок слить в бокал и поставить на холод. Отжимки сложить в кастрюлю с кипящей водой, прокипятить несколько минут, после чего отвар процедить через сито. В полученный отвар всыпать сахарный песок, прокипятить, удалить пену. В горячий сироп влить заранее разведенный холодной водой крахмал и еще раз прокипятить, не переставая мешать кисель. Снять с плиты и влить в кисель охлажденный сок, размешать.

Готовый ягодный кисель разлить в стаканы, сверху посыпать небольшим количеством сахарного песка.

Кисель из овсяных хлопьев

Требуется: 3/4 стакана овсяных хлопьев, 2/3 стакана воды, 1 ломтик подового хлеба, соль на кончике чайной ложки.

Приготовление. Хлопья засыпать в керамическую посуду, залить теплой водой, добавить ломтик хлеба. Сосуд накрыть полотенцем и держать в теплом месте 1—2 дня. Полученную смесь процедить через марлю (остаться должны лузга от хлопьев и корка хлеба), добавить еще полстакана воды. Жидкость посолить и при помешивании нагреть до кипения (не кипятить). Кисель разлить в порционную посуду.

При подаче к столу добавить в чашку горячего киселя свежее сливочное масло. Можно охладить кисель (до состояния густого желе) и подать с молоком.

Десерт

Крем из сметаны

Требуется: 6 ч. л. сметаны, 1/2 ст. л. пюре из ягод (малины, земляники, черной смородины), 1,5 ч. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. желатина.

Приготовление. Желатин залить холодной кипяченой водой, дать настояться, набухший желатин растворить на водяной бане. Взбить охлажденную сметану до пышности. Продолжая взбивать, смешать с ягодным пюре и подготовленным желатином. При получении устойчивой пышной и однородной массы взбивание прекратить. Полученный крем выложить в порционную посуду, поставить в холодное место для охлаждения. Застывший крем перед подачей к столу украсить ягодами.

Крем из манной крупы

Требуется: 1 ст. л. манной крупы, 1/2 стакана воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 150 г пастеризованного молока, 1/2 желтка, 2 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Молоко вскипятить с водой, всыпать манную

крупу, постоянно помешивая, варить до получения жидкой каши. В глубокой кастрюльке растереть желток с сахаром и сливочным маслом, добавить горячую кашу и тщательно вымешать, поставив кастрюльку на снег или воду со льдом. Продолжать взбивать, пока каша не остынет и не превратится в однородную пышную массу.

Готовое блюдо подавать к столу с фруктовой подливкой или жидким киселем.

Желе из чая

Требуется: 1 ч. л. чая черного байхового (заварка), 1,5 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. желатина, стакан воды.

Приготовление. Вскипятить воду, всыпать чай, заварить, процедить. Полученный чайный настой вскипятить, добавить в него сахарный песок, заранее замоченный и растворенный желатин, тщательно перемешать, разлить в форму и поставить в холодное место.

Самбук из слив

Требуется: 2,5 сливы, 1,5 ч. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. желатина, 1/2 яйца, 2, 5 ст. л. воды.

Приготовление. Вымытые сливы освободить от косточек, переложить в кастрюлю, залить кипятком и проварить 15 минут. Приготовить пюре из размягченных слив, добавить в него сахарный песок и крепкую белковую пену, аккуратно перемешать. Влить желатин, заранее растворенный в холодной воде, полученную смесь хорошенько взбить. Свежеприготовленный самбук разложить в формочки, вынести на холод. Готовый самбук перед подачей к столу полить абрикосовым сиропом.

Самбук из яблок

Требуется: 2,5 яблока небольшого размера, вода для запекания яблок, 1/4 стакана сахарного песка, 1 белок.

Приготовление. Вымытые и очищенные от семенных коробок половинки яблок сложить в глубокую сковороду, подлить воды и поставить в разогретую духовку. Яблоки испечь до мягкости,

подливая, если нужно воду. Готовые яблоки горячими протереть через сито, добавить сахар, размешать. Полученное фруктовое пюре вскипятить. К остывшему пюре добавить взбитые в крепкую пену белки, хорошо взбить до образования устойчивой яблочной массы светлого цвета. Взбитую массу переложить в формочки и выставить на холод.

Готовый самбук можно подавать с молоком или фруктовым сиропом.

Яблочный мусс

Требуется: 2,5 яблока небольшого размера, 1 стакан воды, 2 ст. л. манной крупы, 2,5 ст. л. сахарного песка.

Приготовление. Вымытые и очищенные от кожицы и семенной коробки яблоки нарезать дольками, сложить в кастрюлю и залить горячей водой. Яблоки проварить до мягкости и протереть через сито вместе с отваром. В полученное яблочное пюре ввести сахарный песок, манную крупу и, постоянно помешивая, прогреть массу в течение 5—7 минут на слабом огне. Полученное пюре остудить до 35 °С и тщательно взбить до образования устойчивой пышной массы. Готовый мусс переложить в формочку и поставить в холодное место для застывания.

Перед подачей к столу мусс выложить на тарелку и полить фруктовым сиропом. К муссу можно подать молоко.

Снежки с фруктовой подливой

Требуется: 1/3 ст. клубники, 1/2 белка яйца, 1 ст. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. крахмала, 1/2 стакана воды, несколько кристалликов ванилина, мука.

Приготовление. Во взбитый в устойчивую пену белок ввести по частям сахарный песок (1,5 ч. л.) и ванилин, растворить. Взбитые белки выложить с помощью столовой ложки в кастрюлю с закипающей водой (варить на слабом огне). Для равномерного проваривания снежков через некоторое время перевернуть их. Когда снежки будут готовы (всплывут), выложить их на сито, дать жидкости стечь и переложить на тарелку. Перед подачей к столу снежки залить киселем, сваренным заранее из клубники, 1 ч. л. сахара и муки.

ДИЕТА № 1 ПРОТЕРТАЯ

Диета № 1 протертая отличается менее строгим соблюдением принципов механического и химического щажения слизистой оболочки желудка, чем диета № 1а и № 1б. Разрешаются, в частности, белый хлеб, отварные мясо (рубленое) и рыба, отварные и протертые овощи (картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква) и фрукты, причем использовать можно только сладкие сорта плодов и ягод.

В рацион следует дополнительно включить свежую некислую сметану, творог, несдобное печенье, молочные супы-пюре из овощей, молочные супы с вермишелью, макароны и вермишель отварные. Допускаются запеченные блюда, некрепкий чай с молоком.

Из диеты исключают бульоны и капустные отвары. Пищу нужно готовить в воде или на пару.

В курсе лечебного питания при язвенной болезни эта диета является основной. Она имеет два варианта: в одном случае пищу готовят протертой, в другом – непротертой.

Примерное меню диеты № 1 протертой

Завтрак: творог с сахаром и со сметаной или яйцо всмятку, каша рисовая протертая на молоке, чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко, отвар шиповника.

Обед: суп с сельдереем, рулет мясной с картофельным пюре, компот яблочный протертый или кисель виноградный.

Полдник: отвар шиповника или молочный кисель, сухое печенье.

Ужин: пудинг творожный с яблоком, коктейль молочный с клубникой.

На ночь: молоко (1 стакан), галеты.

Салаты и закуски

Паштет творожный с морковью

Требуется: 2,5 ст. л. творога нежирного, 1 ст. л. пастеризованного молока, 2/3 моркови небольшого размера, соль на кончике ножа.

Приготовление. Морковь вымыть и отварить, затем очистить и натереть на терке. Творог, протертый через сито, тщательно растереть с молоком, посолить и добавить тертую морковь, хорошо размешать. В творожном паштете часть отварной моркови можно заменить кусочком отварного корня сельдерея или петрушки.

Паштет селедочный

Требуется: 70 г филе сельди, кусочек белого черствого хлеба (10 г), 1 ч. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/4 сваренного вкрутую яйца.

Приготовление. Филе сельди вымочить в проточной воде, пропустить через мясорубку сквозь мелкую решетку, добавить замоченный в молоке отжатый хлеб, мелко нарубленные вареные яйца, сливочное масло, все тщательно перемешать.

Можно сформовать на тарелке в виде рыбки или сложить в специальную формочку. Вынести на холод.

Паштет из рыбы

Требуется: 80 г филе рыбы, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного крестьянского масла, зелень.

Приготовление. Очищенную и промытую морковь нарезать мелкими кубиками, филе рыбы (без костей) – порционными кусками. Морковь и рыбу припустить в небольшом количестве воды, два раза пропустить через мясорубку, смешать с размягченным маслом и взбить до получения пышной однородной массы, которую выложить в салатник и охладить. При подаче нарезать ломтиками, украсить веточками укропа или петрушки.

Паштет из мяса или курицы

Требуется: 40 г мяса 1 ч. л. рисовой крупы, 1 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1 морковь, зелень.

Приготовление. Говядину сварить. Очищенную и промытую морковь нарезать мелкими кубиками, припустить и откинуть на дуршлаг. На воде сварить вязкую рисовую кашу. Мясо, морковь и кашу 2—3 раза пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, все тщательно вымешать, массу

переложить в салатник.

В массу можно добавить натертый на мелкой терке неострый сыр.

Так же можно приготовить паштет из кур, индеек.

Паштет мясной

Требуется: 250 г говядины, 50 г белого черствого хлеба, 1/2 ст. л. пастеризованного молока, зелень петрушки, соль на кончике ножа.

Приготовление. Намочить в молоке белый хлеб. Несколько раз пропустить через мясорубку мясо, добавив при последнем прокручивании размоченный белый хлеб. Затем добавить нарезанную зелень петрушки, соль и все тщательно перемешать.

Творожный паштет с мясом

Требуется: 2,5 ст. л. нежирного творога, 1 ст. л. пастеризованного молока, кусок вареного нежирного мяса (20 г), 1 ч. л. мелко нарезанной зелени (укропа или петрушки), соль на кончике ножа.

Приготовление. Отварное мясо пропустить через мясорубку вместе с нежирным творогом, в полученное пюре влить молоко, добавить зелень петрушки (мелко нарезанную), посолить и хорошенько вымешать.

Сыр мясной

Требуется: 45 г говядины (отварной), 4,5 ч. л. рисовой крупы, около 2 ст. л. сливочного крестьянского масла (без горки).

Приготовление. Сварить вязкую рисовую кашу. Пока каша остывает, пропустить отварное мясо через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза, добавить кашу и пропустить еще раз. Затем ввести размягченное масло, все тщательно смешать и хорошо взбить. Сформовать полученную массу в виде батона, охладить.

Сыр из курицы

Требуется: 45 г отварного белого мяса курицы, 4,5 ч. л. рисовой крупы, около 2 ст. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Сварить вязкую рисовую кашу и продолжать по рецепту «Сыр мясной» (см. предыдущий рецепт).

Фрикадельки заливные из мяса

Требуется: 110 г мяса, кусок белого черствого белого хлеба (20 г), 1 ст. л. пастеризованного молока, 3 ч. л. растительного масла, 1/3 яйца, зелень петрушки, соль на кончике ножа; для желе: 140 г отвара овощей, 4 г желатина.

Приготовление. Освобожденное от костей, пленок и жира промытое мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб, еще раз пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить масло, соль, яйцо и взбить веселкой. Сформовать фрикадельки и сварить на пару. В неглубокую форму налить остуженное до 30 °С желе, положить фрикадельки, добавить еще желе. Когда фрикадельки в желе застынут, полностью залить их оставшимся желе.

Приготовление желе. Сварить на слабом огне овощной отвар, процедить, влить замоченный в течение получаса желатин. Довести до кипения (но не кипятить) и процедить.

Фрикадельки рыбные в желе

Требуется: 80 г рыбы, кусок черствого белого хлеба, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1/4 яйца, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 2/5 стакана отвара, 1 ч. л. желатина, соль на кончике ножа, зелень.

Приготовление. Филе рыбы, очищенное от костей, и хлеб, размоченный в воде или молоке, дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соль, яйцо. Массу тщательно вымешать, взбить, разделать на шарики, положить в посуду с кипящей водой и варить 7—10 минут. Готовые фрикадельки ополоснуть охлажденной кипяченой водой. Приготовить желе (см. «Фрикадельки заливные из мяса»).

В посуду (лоток, блюдо, салатницу) налить слой желе, охладить, на него положить фрикадельки, оформить листиками петрушки, кусочками моркови, добавить оставшееся желе и охладить.

Супы

Суп из манной крупы

Требуется: 1 ст. л. с горкой манной крупы, 1/2 моркови среднего размера, 1/3 корня петрушки, 1/5 корня сельдерея, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, вода, зелень, соль на кончике ножа.

Приготовление. Морковь, петрушку, сельдерей очистить, сполоснуть, нарезать кубиками и приготовить отвар. Разведенную холодной водой манную крупу влить в кипящий отвар из кореньев, варить при постоянном помешивании. К готовому супу добавить молоко, свежее сливочное масло, мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

Суп из риса

Требуется: 20 г риса, 1/2 маленькой моркови, 1/2 корня петрушки и / или кусочек корня сельдерея, 1/4 стакана пастеризованного молока, 1/5 желтка, 3 г соевого масла, 1/2 ст. л. сметаны, 1 стакан воды, зелень, соль.

Приготовление. Вымытые коренья очистить, ополоснуть, сварить отвар, процедить. Подготовленный рис всыпать в кипящий подсоленный отвар из кореньев, сварить. Коренья нарезать или протереть сквозь волосяное сито, добавить в суп, заправить сметаной, довести до кипения. Растертый с соевым маслом желток развести небольшим количеством горячего отвара, соединить с супом.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Суп с сельдереем

Требуется: 2/3 корня сельдерея, 1/3 моркови среднего размера, 1/5 корня петрушки, 1/2 ст. л. пшеничной муки, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/5 желтка, 1/5 ст. л. соевого масла, зелень укропа или петрушки, соль на кончике ножа.

Приготовление. Приготовить отвар из вымытых и очищенных кореньев. Вынутые из отвара морковь с петрушкой и сельдереем протереть сквозь сито, полученную массу добавить в отвар. Отдельно смешать подсушенную муку и горячее молоко, полученную заправку влить в суп, прокипятить при непрерывном помешивании. Затем в суп добавить желток, взбитый с соевым маслом и разведенный небольшим количеством отвара, проварить, помешивая суп. Готовый суп посолить по вкусу.

Непосредственно перед подачей суп посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки. Подавать к столу такой суп можно с клецками, крутонами из белого хлеба.

Суп картофельный быстрый со сметаной

Требуется: 1,5 клубня картофеля среднего размера, 1,5 стакана воды, 0,5 ст. л. сметаны 20%-ной жирности, соль по вкусу.

Приготовление. Вымытый и очищенный картофель нарезать кубиками средней величины и отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Размять картофель деревянной толкушкой, чтобы получился неоднородный супчик с кусочками картофеля разного размера.

Перед подачей к столу в тарелку с супом положить сметану. К супу можно подать гренки.

Суп с картофелем

Требуется: 1/5 корня сельдерея, 1/2 моркови средней величины, 1/3 корня петрушки, 1,5 клубня картофеля средней величины, 1/3 ч. л. муки пшеничной, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль на кончике ножа.

Приготовление. Вымытые и очищенные морковь, петрушку и сельдерей отварить до мягкости в кипящей воде. Клубни картофеля вымыть и очистить, нарезать кубиками, положить в отвар с кореньями, посолить и проварить до готовности картофеля. Отварные картофель и коренья протереть сквозь частое сито, положить в отвар. Добавить в суп заправку, приготовленную из подсушенной муки и молока, проварить до закипания, периодически помешивая. Смесь масел хорошо размешать и положить в суп, который посолить по вкусу.

Непосредственно перед подачей к столу суп посыпать промытой и измельченной зеленью укропа или петрушки. К полученному супу можно подать гренки.

Суп овощной с картофелем

Требуется: 1/3 корня сельдерея, 2/3 средней моркови, 1/2 корня петрушки, 10 г зеленого горошка, 1/2 клубня среднего картофеля, 1 ч. л. муки, 1/4 стакана пастеризованного молока, 1

ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сметаны, зелень петрушки, 1 стакан воды, соль на кончике ножа.

Приготовление. Вымытые и очищенные коренья ополоснуть, нарезать, сложить в кастрюлю, добавить мытый зеленый горошек, залить кипящей водой и проварить до готовности. Вымытый и очищенный картофель порезать кубиками, засыпать в кастрюлю, добавить соль и отварить до готовности. Смешать, взбивая молоко, муку и сметану, полученную смесь влить в суп, размешать и прокипятить. Сливочное масло смешать с растительным в однородную массу, добавить в суп.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп-пюре из картофеля

Требуется: 1,5 клубня картофеля среднего размера, 1 ч. л. муки, 150 г пастеризованного молока, 300 г воды, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 желток.

Приготовление. Вымытый и очищенный картофель сварить в воде, протереть через волосяное сито вместе с жидкостью, добавить спассерованную муку, перемешать и прокипятить. Суп заправить яйцом, взбитым в горячем молоке.

Перед подачей к столу положить в суп кусочек свежего сливочного масла. К супу можно подать крутоны из белого хлеба.

Суп-крем картофельный с гренками

Требуется: 1 клубень картофеля, 1/2 ч. л. муки, 1/2 моркови, 150 г пастеризованного молока, 1 стакан воды, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, кусок белого хлеба для гренок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Картофель и морковь очистить и промыть, нарезать. Картофель сварить, а морковь припустить в небольшом количестве воды. Овощи протереть вместе с отваром. Муку прогреть, развести горячим молоком, проварить до загустения и соединить с протертыми овощами. Развести пюре отваром, посолить, довести до кипения. Готовый суп заправить маслом. Мякиш пшеничного хлеба нарезать кубиками, подсушить и положить полученные гренки в тарелку с супом. Можно заправить суп яично-молочной смесью.

Суп-пюре из кабачков

Требуется: 2/5 маленького кабачка, 1 ч. л. муки, 150 г пастеризованного молока, 1 стакан воды, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1/4 желтка, сахарный песок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенные от кожуры и семян промытые кабачки нарезать ломтиками, добавить немного воды и припустить в кастрюле с закрытой крышкой в течение 10 минут. Готовые кабачки протереть сквозь волосяное сито вместе с жидкостью. Прогретую муку охладить и растереть с частью масла. Затем развести муку горячим молоком, размешать, чтобы не было комков, проварить до загустения и процедить. Готовой заправкой развести протертые кабачки, добавить воду, сахар, соль и довести до кипения. Готовый суп заправить яично-молочной смесью и маслом.

Для льезона размешать яичные желтки с горячим молоком и проварить смесь на водяной бане до загустения.

Суп-пюре из моркови

Требуется: 2 моркови среднего размера, 1 ч. л. пшеничной муки, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1 стакан воды, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1/4 желтка, сахарный песок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Вымытую и очищенную морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды и протереть сквозь частое сито. Муку прогреть, развести водой, проварить до загустения и соединить полученную заправку с протертой морковью. Развести суп молоком (2/3), добавить соль, сахар, довести до кипения. При подаче к столу заправить яично-молочной смесью и маслом.

Приготовление льезона см. в предыдущем рецепте.

Суп-пюре овсяный с кабачками

Требуется: 7 ч. л. овсяных хлопьев, 150 г кабачков, 150 г пастеризованного молока, 450 г воды, соль на кончике ножа, 1/5 ч. л. сахарного песка, 1/4 яйца, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление: Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду и варить до полного разваривания (минут 30—40), затем протереть

отвар вместе с жидкостью. Вымытые и очищенные кабачки нарезать мелкими дольками, проварить в небольшом количестве воды с маслом (половиной порции) до мягкости и протереть. В протертый овсяный отвар влить горячее молоко (2/3 от объема), добавить протертые кабачки, посолить, подсластить, все хорошо размешать и довести до кипения на слабом огне.

Из оставшегося горячего молока с яйцом взбить льезон, заправить им суп. Полученный суп прогреть на слабом огне несколько минут.

Перед подачей к столу в тарелку с супом добавить оставшееся сливочное масло.

Суп-крем из тыквы

Требуется: 100 г тыквы, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1/5 стакана воды, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 35 г хлеба.

Приготовление. Очищенную от семян и кожуры промытую тыкву нарезать небольшими кубиками и припустить в молоке, разведенном водой. Через 5—6 минут после начала кипения молока добавить к тыкве нарезанный ломтиками и подсушенный пшеничный хлеб. Продолжать припускание до полного разваривания тыквы и хлеба.

Готовую массу протереть, развести молоком, довести до кипения и заправить маслом.

Суп-пюре рисовый с картофелем и морковью

Требуется: 1 ст. л. (без горки) рисовой крупы, 1 клубень картофеля среднего размера, 1/2 средней моркови, 150 г пастеризованного молока, 450 г воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. сметаны 20%-ной жирности, 1/4 яйца, соль на кончике ножа.

Приготовление. Рис промыть, всыпать в кастрюлю с горячей водой, варить около часа. Готовый рис протереть через сито. Вымытые и очищенные овощи сполоснуть, нарезать кусочками и припустить в небольшом количестве воды, готовые овощи протереть. В рисовый отвар с протертой крупой положить отваренные морковь с картофелем, добавить горячее молоко (2/3 от общего объема), масло. Посолить, довести до кипения на медленном огне.

Из оставшегося горячего молока с яйцом приготовить льезон

и быстро заправить протертый суп. Прогреть суп на медленном огне несколько минут.

Суп-крем из овощей

Требуется: 1 клубень картофеля среднего размера, 1/2 моркови среднего размера, 1/10 маленького кабачка, 1 ст. л. пшеничной муки, 2/5 стакана пастеризованного молока, 300 г овощного отвара, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, хлеб, сахарный песок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Вымытые и очищенные картофель, морковь и кабачки нарезать кубиками. Картофель сварить, остальные овощи припустить отдельно в кастрюле под крышкой (в небольшом количестве воды) и протереть сквозь сито вместе с овощным отваром. Спассерованную на сухой сковороде муку развести горячим молоком, растереть до однородной массы. Проварить, соединить с протертыми овощами, довести до кипения и заправить солью и сахаром. С буханки хлеба срезать корку, мякиш нарезать кубиками и подсушить на сковороде. Суп заправить маслом и подать к нему крутоны.

Суп-пюре из цветной капусты

Требуется: 1/4 соцветий цветной капусты, 150 г пастеризованного молока, 20 г сливок 10%-ных, 400 г воды (овощного отвара), соль на кончике ножа, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 1/2 яйца, несколько веточек зелени петрушки.

Приготовление. Цветную капусту перебрать, очистить, помыть, разобрать на мелкие соцветия и замочить на несколько минут в соленой воде. Затем промытые соцветия отварить в воде до мягкости. Капусту откинуть и протереть. Из горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь. Из спассерованной муки и горячего молока (на медленном огне) приготовить соус.

В овощной отвар (но не после капусты) добавить протертую цветную капусту, посолить, влить соус, соль, довести до кипения. Сразу после закипания выключить огонь (или снять с плиты) и заправить яично-молочной смесью, маслом и зеленью петрушки.

Суп овсяный с овощами

Требуется: 30 г овсяной крупы, 150 г пастеризованного

молока, 1/4 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1/4 яйца, 50 г пюре из отварных овощей, 1 стакан воды, зелень укропа, соль на кончике ножа.

Приготовление. Овсяную крупу разобрать, промыть, подсушить. Подготовленную крупу смолоть в кофемолке, засыпать в горячую воду, варить до готовности. В овсяный отвар положить пюре из овощей (картофель, морковь, тыква, кабачок – по отдельности или в произвольном сочетании), довести до кипения. Быстро добавить взбитое яйцо с горячим молоком, масло, соль, все размешать. Перед подачей к столу украсить суп мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп рисовый с тыквой

Требуется: 1 ст. л. рисовой крупы, 150 г пастеризованного молока, 1/2 ст. л. соевого масла, 1/4 яйца, 100 г пюре из тыквы, 1 стакан воды, зелень петрушки, соль на кончике ножа.

Приготовление. Разобранную рисовую крупу промыть, подсушить. Сухую крупу размолоть на кофемолке, всыпать в горячую воду, разварить до готовности. В полученный отвар добавить тыквенное пюре (тыкву заранее испечь или сварить и протереть через сито или взбить миксером), прокипятить. Влить горячую яично-молочную смесь с соевым маслом, посолить, хорошо размешать.

Перед подачей к столу в тарелку с супом положить мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп из ягодного сока с творожными клецками

Требуется: 1/2 стакана ягодного сока (из некислых ягод), 1 стакан воды, 2 ч. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. крахмала; для клецек: 120 г творога, 1,5 ч. л. сахарного песка, 1,5 ч. л. муки, 1/4 яйца, соль на кончике ножа.

Приготовление. Влить крахмал, разведенный ягодным соком, в кипящую воду, положить сахарный песок, довести до кипения и поставить охлаждаться. Тем временем приготовить клецки. Творог протереть, положить яйцо, соль, сахар, муку и замесить тесто. Полученную массу раскатать в пласт толщиной 1—1,5 см и нарезать небольшими кусочками в форме прямоугольников. В кипящую воду опустить приготовленные клецки и варить в течение 5—10 минут Всплывшие клецки выловить шумовкой, выложить их на тарелку и немного остудить. Залить клецки

супом из ягодного сока. По желанию можно добавить сметану.

Вторые блюда

Зразы рубленые паровые

Требуется: 80 г мяса (мякоти), кусок черствого белого хлеба, 1,5 ст. л. молока или воды, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. топленого масла, 2 ст. л. (без горки) рисовой крупы.

Приготовление. Приготовить из очищенного от пленок и промытого мяса, прокрутив 2 раза на мясорубке, фарш. Из полученной котлетной массы сформовать лепешки в палец толщиной, на середину каждой положить припущенный рис, заправленный маслом. Края лепешек защипить, изделиям придать овальную форму и варить на пару 20—25 минут. На гарнир подать пюре из кабачков, тыквы, моркови, свеклы, картофеля.

Пюре из мяса с овощами

Требуется: 100 г говядины, 25 г моркови, 20 г сметаны, 10 г сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Мясо отварить, пропустить несколько раз через мясорубку. К мясу добавить отваренную и протертую морковь, сметану. Помешивая, нагреть и добавить масло. Вместо моркови в пюре можно добавить картофельное пюре, разведенное молоком.

Рыба, запеченная с картофельным пюре

Требуется: 100 г рыбного филе, 30 г белого хлеба, 1/2 яйца, 1 клубень картофеля среднего размера, соль, пастеризованное молоко.

Приготовление. Из очищенного и промытого картофеля приготовить отварное картофельное пюре. Рыбное филе пропустить через мясорубку с предварительно замоченным белым хлебом. Картофельное пюре и рыбный фарш тщательно перемешать, добавить яично-молочную смесь (1/2 яйца с 1 ст. л. молока), все хорошо вымешать, переложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей к столу выложить на тарелку, полить растопленным маслом и посыпать нарезанной зеленью укропа.

Пудинг из печени с морковью

Требуется: 55 г печени, 1/3 моркови среднего размера, 1/2 яйца, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ст. л. сухого молока, соль на кончике ножа.

Приготовление. Пропустить через мясорубку промытую и очищенную от пленок печень. Добавить натертую отварную морковь, масло, яичный желток, сухое молоко, посолить и хорошенько взбить в течение 3—4 минут. Массу осторожно соединить с взбитым в устойчивую пену белком. Выложить в смазанную маслом форму и варить на пару в течение 40 минут.

При подаче к столу пудинг полить маслом. На гарнир подать макароны, овощное пюре.

Рулет мясной фаршированный

Требуется: 120 г котлетного мяса говядины, 1 ст. л. воды, небольшой кусок белого пшеничного хлеба, соль, 1/4 яйца, 1/2 ст. л. пастеризованного молока, омлет паровой, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Очищенное от пленок и сухожилий промытое мясо прокрутить для получения однородной массы через мясорубку, добавить отжатый размоченный хлеб, снова прокрутить через мясорубку. Мясной фарш посолить, тщательно размешать и взбить. На мокрую салфетку выложить полученный фарш, разровнять тонким слоем. Выложить на середину молочно-яичный омлет, приготовленный на пару (см. рецепт выше), рулет аккуратно завернуть, защипив края. Свернутый рулет переложить на противень, добавить воды. Рулет варить на пару.

Перед подачей к столу рулет нарезать порционными кусочками и полить растопленным маслом.

Рулет мясной с картофельным пюре

Требуется: 120 г мясной мякоти, кусок белого хлеба, 2 ст. л. воды, соль, 50 г картофельного пюре, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, зелень петрушки.

Приготовление. Мясо, очищенное от сухожилий и пленок, пропустить дважды через мясорубку, добавить отжатый размоченный хлеб и еще раз пропустить через мясорубку вместе с мясом, посолить. Тщательно выбитый мясной фарш разложить тонким слоем на мокрую салфетку. На середину выложить крутое

картофельное пюре, свернуть, защипив края. Свернутый рулет выложить на сковороду или противень, подлить воды и варить на пару или в воде.

Готовый рулет выложить на тарелку, нарезать кусками и полить растопленным маслом. Подавать с гарниром или как самостоятельное блюдо, украсив зеленью.

Запеканка из мяса и риса

Требуется: 100 г отварного мяса, 1/2 ст. л. рисовой крупы, 1/2 яйца, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Вареное мясо дважды пропустить через мясорубку, затем пропустить еще раз вместе с вязкой рисовой кашей. Влить яйцо, перемешать, выложить в смазанную маслом форму и варить на пару.

К столу подать с растопленным сливочным маслом.

Запеканка из мяса и овощей

Требуется: 10 г мяса (мякоти), несколько соцветий цветной капусты (10 г), 1/5 моркови небольшого размера, 1 ст. л. зеленого горошка, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. манной крупы.

Приготовление. Промытую и очищенную цветную капусту опустить на 15 минут в подкисленную воду, промыть. Затем разобрать ее на соцветия и сварить. Морковь нарезать кубиками и припустить, зеленый горошек отварить.

Сварить вязкую манную кашу на молоке. Вареное мясо пропустить через мясорубку вместе с овощами. К полученной массе добавить яйца, манную кашу, масло. Все хорошенько перемешать, выложить в смазанную маслом посуду и варить на пару.

Запеканку подать к столу, полив свежим сливочным маслом.

Запеканка из картофеля и мяса в фольге

Требуется: 50 г говядины, 1/2 моркови среднего размера, 1/3 корня петрушки, 1/5 корня сельдерея, кусок белого черствого хлеба, 1,5 ст. л. пастеризованного молока, соль на кончике ножа, 3 клубня картофеля среднего размера, 1 ч. л. растительного масла, зелень укропа или петрушки, 1/2 яичного белка, крошки черствого белого хлеба.

Приготовление. Очищенное и промытое мясо залить небольшим количеством горячей воды. Под конец варки посолить, добавить очищенные и промытые морковь, петрушку и сельдерей. Готовое мясо и коренья вынуть из отвара, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с намоченным в молоке и отжатым черствым хлебом. Добавить соль, тщательно перемешать.

Картофель вымыть, очистить, сполоснуть, залить кипящей водой, посолить и отварить. Охлажденный картофель пропустить через мясорубку или протереть на сите. В картофельное пюре влить молоко, добавить масло, часть мелко нарезанной зелени петрушки или укропа. Добавить взбитый в крутую пену белок, аккуратно перемешать.

На противень выложить алюминиевую фольгу, смазать маслом и посыпать крошками черствого белого хлеба. Выложить половину картофельной массы, на нее – мясной фарш, сверху покрыть оставшимся картофельным пюре. Поверхность запеканки выровнять, накрыть алюминиевой фольгой и запечь в духовке.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Подать с соусом и отварными овощами.

Блюда из круп

Каша манная с морковью

Требуется: 5 ч. л. крупы манной, 150 г молока (или взять молоко с водой в соотношении 1 : 1), 1/2 ч. л. сахарного песка, соль на кончике ножа, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1/3 моркови.

Приготовление. Натертую на крупной терке очищенную и вымытую морковь припустить с маслом (не поджаривая!). Непрерывно помешивая всыпать в кипящее молоко (или молоко с кипяченой водой) манную крупу, сахар и соль, проварить около 20 минут. В готовую молочную кашу добавить припущенную морковь, перемешать. Поставить кастрюлю с кашей на водяную баню и прогреть на небольшом огне, закрыв крышкой на 15 минут. В готовую кашу пред подачей к столу добавить свежее сливочное масло.

Каша манная коричная

Требуется: 25 г крупы манной, 250 г молока, 2 ч. л. сахарного песка, соль, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, корица.

Приготовление. В подсоленное кипящее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, варить до загустения. Готовую кашу подсластить, выложить в тарелку, добавить сливочное масло и посыпать корицей.

Каша-мешанка

Требуется: 1/4 стакана смеси из рисовой и пшеничной круп, 1/4 средней моркови, 1/4 клубня среднего картофеля, 1 стакан воды, 1/2 ст. л. сметаны, соль на кончике ножа.

Приготовление. Рисовую и пшеничные крупы перебрать, отмерить нужное количество, промыть. Овощи очистить, сполоснуть и натереть на крупной терке (должно получиться не менее 1/4 стакана). На дно толстостенной кастрюли положить 1/4 часть овощей, затем слой крупы, сверху опять слой овощей и т. д., чтобы получилось не менее трех слоев, сверху все закрыть овощами. Залить уложенную смесь залить горячей подсоленной водой так, чтобы верхний слой был полностью закрыт. Поставить кастрюлю в разогретую духовку и варить до готовности. Перед подачей на стол полить сметаной.

Манная каша с вареньем

Требуется: 2 ст. л. манной крупы, 1 стакан молока, 1/4 ст. л. сливочного крестьянского масла, 2 ч. л. сахарного песка, 1/2 яйца, варенье или сироп с фруктами.

Приготовление. Молоко вскипятить, всыпать просеянную манную крупу и варить, помешивая, на медленном огне до полной готовности. Готовую кашу немного охладить и влить в нее желток, растертый с маслом добела, размешать. В полученную смесь ввести взбитый в устойчивую пену белок и аккуратно все перемешать. Кашу, равномерно перемешанную, вылить в глубокую тарелку или формочку и вынести на холод. Застывшую кашу, слегка подогрев форму в горячей воде, перевернуть на тарелку и украсить вареньем, фруктами в сиропе или подать к ней кисель.

Каша рисовая протертая на молоке

Требуется: 2 ст. л. рисовой крупы, 100 г пастеризованного молока, 85 г воды, 1/2 ч. л. сахарного песка, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Разобранный рис промыть в проточной воде, переложить в кастрюлю и залить кипятком. Кашу проварить до загустения, влить горячее молоко, посолить и подсластить. Проварить кашу до полного разваривания крупы на медленном огне. Полученную вязкую кашу протереть через волосяное сито и прогреть, не доводя до кипения. Перед подачей к столу добавить в кашу свежее масло.

Котлеты рисовые паровые

Требуется: 2 ст. л. рисовой крупы, 1/2 яйца, 5 ст. л. пастеризованного молока, 5 ст. л. воды, 1 ст. л. сметаны, сахарный песок, соль на кончике ножа.

Приготовление. Сварить вязкую рисовую кашу на молоке с водой. Пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, взбитым с сахаром. Сформовать котлеты и сварить на пару. Подавать горячими или холодными со сметаной.

Зразы из риса с омлетом и овощами паровые

Требуется: 2 ст. л. рисовой крупы, 2/5 стакана пастеризованного молока, 2/5 стакана воды, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. манной крупы, 1/2 яйца, 1/2 моркови, 8 г листьев салата.

Приготовление. Разобранную и промытую крупу подсушить, смолоть. Сварить кашу с добавлением половины молока и смешать с 1/4 сырого яйца. Морковь тушить с молоком (1,5 ст. ложки), добавить манную крупу и варить на слабом огне до загустения. Из 1/4 яйца и оставшегося молока приготовить омлет на пару, порубить его ножом и перемешать с морковью и мелко нашинкованным салатом. Готовую кашу разделать на лепешки, на середину каждой выложить фарш из моркови и омлета, края защипить, придать лепешкам овальную форму и варить на пару.

При подаче полить маслом.

Блюда из яиц и творога

Омлет сметанный

Требуется: 1 яйцо, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. муки, 5 г сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление: яйцо тщательно вымыть, разбить и хорошо взбить со сметаной. Затем добавить муку, соль, быстро замесить и вылить в смазанную маслом форму. Варить на паровой бане.

Подавая к столу, полить сметаной.

Омлет с мясом на пару

Требуется: 2 яйца, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 100 г молока, 170 г мяса, соль.

Приготовление. Вываренное, охлажденное мясо дважды пропустить через мясорубку. Яйца взбить, посолить и, продолжая взбивать, влить молоко. В полученную однородную массу добавить прокрученное мясо, тщательно перемешать. Заготовку омлета переложить в смазанную маслом формочку и варить на паровой бане.

Вареники ленивые с творогом

Требуется: 7,5 ст. л. нежирного творога, 25 г муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа.

Приготовление. Творог растереть вилкой, размешать с желтком, добавить просеянную муку и взбитый в крепкую пену белок, перемешать. Из 1/3 полученного теста скатать нешироκий валик, нарезать ножом на кружочки, раскатать и варить в кипящей подсоленной воде. Такую же операцию проделать с остальным тестом. Всплывшие вареники вынуть их шумовкой, дать стечь жидкости и выложить вареники в тарелку.

К столу подать политыми растопленным сливочным маслом (вместо масла можно подать сметану).

Клецки по-французски

Требуется: 2 яйца, 2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ст. л. пшеничной муки, соль на кончике ножа.

Приготовление. К растертому до консистенции сметаны маслу добавить по одному желтки и подсыпать понемногу муку. Отдельно взбить белки в устойчивую пену, осторожно влить в тесто. Металлической ложкой брать тесто и бросать в кипящую воду.

К столу подать с маслом, сметаной или соусом. Можно использовать как дополнение к супам.

Блюда из картофеля и овощей

Пюре из картофеля

Требуется: 2 средних клубня картофеля, 3 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенный и вымытый картофель опустить в кипящую подсоленную воду и варить 15—20 минут в закрытой крышкой посуде. С готового картофеля слить отвар (овощной отвар можно использовать при приготовлении других диетических блюд). Картофель тщательно размять специальной толкушкой или протереть. К пюре добавить масло и горячее молоко и все взбить до пышности.

Можно приготовить пюре с помощью миксера. Отварной картофель размять и взбить специальными венчиками миксера, добавить масло и молоко и продолжать взбивать до образования пышной массы.

Пюре из картофеля и моркови

Требуется: 1,5 средних клубня картофеля, 2 ст. л. молока, 1/2 моркови, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, зелень, соль.

Приготовление. Очищенный картофель сварить в кипящей, чуть подсоленной воде. Очищенную и нарезанную морковь отварить отдельно. Овощи протереть через волосяное сито. Взбить полученную массу, добавляя по очереди масло и молоко, до консистенции густого крема.

Перед подачей к столу украсить зеленью.

Картофельное суфле

Требуется: 1,5 средних клубня картофеля, 1,5 ст. л. молока, 1/2 яйца, 1 ст. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Очищенный и сваренный картофель протереть на волосяном сите, влить молоко, желток, часть масла, размешать, при осторожном помешивании ввести взбитый в устойчивую пену яичный белок. Полученную смесь переложить в

смазанную маслом посуду и варить на водяной бане в течение получаса. При подаче полить оставшимся маслом.

Пюре картофельно-яблочное

Требуется: 2 средних клубня картофеля, 1/2 яблока, 2 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Очищенный и вымытый картофель нарезать кусочками и сварить до полуготовности в слабо подсоленной воде. Картофель слить, смешать с мелко нарезанными яблоками (без кожицы и семян), прибавить молоко и масло, все хорошо размешать и варить до готовности, периодически помешивая.

Перед подачей к столу пюре выложить на тарелку и оформить в виде горки, полить растопленным маслом.

Пюре из цветной капусты

Требуется: 1/5 часть соцветий цветной капусты среднего размера, 1/2 ч. л. соевого масла, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, четверть желтка (сваренного вкрутую), 2 ст. л. пастеризованного молока, 1/10 часть маленького кабачка, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенную и промытую цветную капусту освободить от зеленых листьев и разделить на мелкие соцветия, залить их подсоленной водой . Через 15 минут соцветия вынуть, сполоснуть чистой водой, залить кипятком так, чтобы вода покрывала всю капусту, и варить под закрытой крышкой до готовности (и полного выкипания воды), следя, чтобы капуста не пригорела.

Кабачок промыть и очистить, нарезать кубиками, припустить с небольшим количеством воды, готовый кабачок протереть.

Горячую отваренную капусту протереть сквозь сито, добавить пюре из кабачка, влить горячее молоко, посолить, все размешать и прокипятить. Перед подачей к столу пюре выложить на тарелку и полить соусом из растертого с маслом желтка (сваренного вкрутую).

Подавать как гарнир к блюдам из курицы и мяса, а также как самостоятельное блюдо.

Пюре из цветной капусты с картофелем

Требуется: 1 средний клубень картофеля, 1/5 часть соцветий цветной капусты, 2 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Цветную капусту освободить от кочерыжки и зеленых листьев, разобрать на мелкие соцветия и залить на 15 минут подкисленной водой. Затем капусту залить кипящей подсоленной водой и варить не менее 20 минут в закрытой посуде на медленном огне. Очищенный и вымытый картофель отварить в подсоленной воде, вынуть, остудить и протереть через сито вместе с отварной капустой. К полученной капустно-картофельной массе добавить горячее молоко и вымешать, взбивая. При подаче выложить горкой на тарелку и полить маслом. Подавать к мясным блюдам.

Пюре из моркови

Требуется: 2,5 средних моркови, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Очищенную и вымытую морковь порезать мелкими кубиками, припустить с добавлением малого количества воды. Готовую морковь протереть через сито, посолить. В морковное пюре положить масло и проварить, не доводя до кипения.

Пюре из моркови с молоком

Требуется: 2 средних моркови, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль; для соуса: 50 г молока, 1/2 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Вымытую и очищенную морковь нарезать, припустить в небольшом количестве воды, протереть. В пюре добавить масло, сахар, соус, соль и все проварить в течение 5—7 минут.

Приготовление соуса. Муку подсушить на сковороде без масла. На медленном огне смешать масло с мукой и, не переставая мешать, влить молоко, проварить до загустения. Готовое пюре выложить на тарелку и полить маслом.

Пюре морковно-яблочное

Требуется: 1,5 моркови, 1/2 маленького яблока, 1/2 ч. л.

сахарного песка, соль; для соуса: 50 г молока, 1/2 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Мелко нарезать вымытую и очищенную морковь, припустить в небольшом количестве воды до размягчения, за несколько минут до окончания тушения ввести вымытое и очищенное от кожицы и семян, нарезанное мелкими кусочками яблоко и потушить до полного размягчения. Затем морковно-яблочную массу протереть через волосяное сито, смешать с маслом и соусом, посолить и подсластить. Пюре варить при постоянном помешивании 5—7 минут. Приготовление соуса см. в предыдущем рецепте.

Морковь в молочном соусе

Требуется: 2 моркови, 1/2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла; для соуса: 50 г молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. муки.

Приготовление. Очищенную и промытую в проточной воде морковь нарезать кубиками, сложить в кастрюлю с добавлением масла, залить водой и тушить до готовности. Затем добавить соус (приготовление см. в рецепте «Пюре из моркови»), засыпать сахар, прокипятить.

Суфле паровое морковно-яблочное

Требуется: 1/2 яблока, 2 моркови, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1,5 ст. л. молока, 1/2 яйца, 2 ч. л. манной крупы, сахарный песок.

Приготовление. Вымытую и очищенную морковь натереть на терке, потушить в молоке с маслом. Через некоторое время добавить очищенные и протертые яблоки, все проварить до полного размягчения, протереть через сито, положить сахар, манную крупу, желток, перемешать. Затем ввести взбитый в устойчивую пену белок, аккуратно размешать и выложить полученную массу в смазанную маслом форму. Суфле варить на пару в течение 25—30 минут.

Перед подачей к столу полить маслом.

Пюре свекольно-яблочное

Требуется: 1 небольшая свекла, 1/2 яблока, сахарный песок,

соль; для соуса: 1,5 ч. л. сметаны, 1/2 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Вымытые свеклу и яблоко запечь, очистить от кожицы и семян, протереть через волосяное сито, перемешать. В свекольно-яблочную массу положить сахар, соль, соус и проварить на медленном огне 5—7 минут.

Приготовление соуса. Муку подсушить на сковороде без добавления масла. Затем положить масло и сметану, постоянно помешивая, довести до образования густой, однородной массы.

Суфле свекольно-творожное

Требуется: 1 средняя свекла, 2 ч. л. манной крупы, 3 ч. л. нежирного творога, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1 ст. л. сливочного крестьянского масла, сахарный песок, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Печеную свеклу натереть на мелкой терке, добавить молоко и немного припустить. При постоянном помешивании засыпать манную крупу и, продолжая мешать, варить до готовности крупы. В охлажденную массу добавить гомогенизированный творог, масло и желток, размешать. Ввести взбитый в крепкую пену белок, осторожно перемешать и выложить полученную массу в смазанную маслом емкость. Сварить на пару.

Перед подачей к столу полить сметаной.

Суфле из кабачков

Требуется: 1/2 маленького кабачка, 1/2 яйца, 1,5 ч. л. сухарей, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1,5 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Вымыть кабачок, обрезать кожуру, нарезать кубиками и припустить в молоке до готовности. Затем полученную массу протереть через волосяное сито, смешать с сухарями и 2/3 масла, добавить желток и постепенно ввести взбитый в крепкую пену белок. Заготовку суфле переложить в смазанную маслом форму и варить на пару до готовности.

Котлеты картофельные

Требуется: 2,5 средних клубня картофеля, 3/4 яйца, 1/2 ч. л.

муки, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1,5 ст. л. сметаны, соль.

Приготовление. Очищенный и промытый картофель сварить в кипящей подсоленной воде и пропустить через мясорубку. В полученное картофельное пюре добавить яйцо, муку и все хорошо вымешать. Затем массу разделать на котлеты, отварить на пару. По желанию отварные котлеты выложить на противень, смазанный маслом, и запечь со сметаной.

Масса сырковая с морковью

Требуется: 5 ст. л. творога, 1/2 моркови, 3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1,5 ч. л. сахарного песка, 1,5 ст. л. пастеризованного молока, 2 ч. л. пшеничной муки, ваниль.

Приготовление. Припущенную морковь и творог протереть на сите, соединить с 1/3 взбитого масла, добавить 2/3 сахарного песка и все хорошо перемешать. Муку соединить с сахаром, влить молоко, довести до кипения и охладить. Затем ввести оставшееся масло, ваниль и взбить до однородной массы.

Масса сырковая с фруктами

Требуется: 2,5 ст. л. нежирного творога, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 маленького яблока, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль на кончике ножа.

Приготовление. Вымытые яблоки с удаленными семенными коробками запечь в духовке, затем протереть сквозь сито. Протертый творог (через сито) хорошо взбить с молоком, добавить яблочное пюре, посолить и всыпать сахар, все тщательно размешать. В данном рецепте печеные яблоки можно заменить клубникой (свежей или мороженой), протертой сквозь сито и взятой в объеме 1/3 стакана.

Пюре тыквенно-кабачковое

Требуется: 1/2 маленького кабачка, кусок тыквы (равный по объему взятому кабачку), 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль; для соуса: 1/2 ч. л. муки, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ст. л. пастеризованного молока.

Приготовление. Тыкву и кабачок промыть, очистить от

кожуры и семян, нарезать кубиками 1 Ч 1 см и потушить каждый овощ в отдельной посуде на слабом огне (в тыкву добавить немного воды, кабачок тушить в собственном соку при плотно закрытой крышке). Размягченные овощи протереть через волосяное сито, прибавить густой соус, сахар, соль и проварить на слабом огне в течение 5—7 минут. По желанию соус можно заменить густой манной кашей.

Приготовление соуса. Муку немного подсушить на разогретой сковороде и только потом добавить масло. При постоянном помешивании влить молоко и немного проварить до загустения соуса.

Перед подачей к столу пюре полить маслом.

Пюре из тыквы и кураги

Требуется: 1 часть кураги (20 г), 7 частей тыквы, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. сахарного песка, 3 ч. л. сметаны, 2 ч. л. пшеничной муки.

Приготовление. Очищенную от семян и кожуры тыкву ополоснуть, нарезать маленькими кубиками и потушить в сметане. Промытую и распаренную курагу отварить в той воде, где она была замочена, затем протереть через сито, положить сахарный песок и муку. Пюре из кураги смешать с размягченной тыквой, прокипятить на слабеньком огне, добавить масло.

Свекольное пюре

Требуется: 1/2 крупной свеклы, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль на кончике ножа.

Приготовление. Очищенную и вымытую в проточной воде свеклу нарезать кусочками, проварить до готовности, протереть через сито. Полученную массу посолить и проварить на небольшом огне с добавлением масла (но не кипятить).

Пудинги

Пудинг морковно-рисовый

Требуется: 2,5 моркови, 1/2 яйца, 2 ч. л. риса, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. пшеничных сухарей, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Очищенную морковь натереть на крупной терке и потушить до размягчения. Добавить отварной рис, все протереть через сито, прибавить яйцо, масло и сухари, хорошо вымешать и выложить в смазанную маслом форму и варить на пару. Готовое блюдо можно полить сметаной.

Пудинг из манной крупы

Требуется: 1/2 стакана молока, 1/4 стакана воды, 1 ст. л. манной крупы, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 яйца, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Смешать молоко с водой и нагреть до кипения. Затем всыпать манную крупу, не переставая мешать молоко. Добавить сахарный песок и варить до загустения каши около 20 минут. Готовую кашу снять с плиты, развести в ней сливочное масло и дать немного остыть. Яйцо хорошо взбить, добавить в остуженную кашу, размешать. В смазанную маслом форму выложить полученную массу и варить на пару до полной готовности. Пудинг выложить на тарелку и подавать с сиропом или киселем.

Пудинг творожный с добавлением яблок

Требуется: 130 г творога нежирного, 1 маленькое яблоко, 1/3 яйца, 1/2 ч. л. растительного масла, 4 ч. л. пшеничных сухарей, 1 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Творог протереть через сито. Яблоки очистить от семян и кожицы и протереть на крупной терке. Смешать творог с яблоками, добавить сухари, желток, взбитый в крепкую пену белок, сахарный песок и все хорошенько размешать. Полученную массу переложить в заранее подготовленную форму (смазанную маслом) и варить на водяной бане 40—45 минут.

Пудинг рисовый с морковью

Требуется: 5 ч. л. рисовой крупы, 1/2 моркови, 1/2 яйца, 2/5 стакана пастеризованного молока, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Сварить рисовую кашу на молоке. Морковь очистить, вымыть и сварить. Затем протереть на сите, смешать с готовым рисом, добавить яичный желток, растертый с сахаром,

масло, хорошенько перемешать. Ввести взбитый в устойчивую пену белок. Переложить массу в смазанную маслом форму, накрыть крышкой и варить на водяной бане в течение получаса.

Готовый пудинг перед подачей к столу полить сметаной или растопленным маслом.

Пудинг из гречневой крупы с творогом протертый

Требуется: 2 ст. л. гречневой крупы, 2/5 стакана пастеризованного молока, 1/2 яйца, 4 ст. л. нежирного творога, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Сварить гречневую кашу на молоке. Через сито протереть готовую кашу и творог, хорошо размешать, добавить яичный желток, растертый с сахаром, перемешать. Осторожно ввести белок, взбитый в густую пену. Выложить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане в течение получаса.

Подать, полив сметаной или растопленным маслом.

Пудинг из крупы геркулес с яблоками

Требуется: 4 ст. л. крупы геркулес, 50 г молока, 50 г воды, 1,5 яблока, 1/2 яйца, 1 ст. л. сахарного песка, 1/2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, соль на кончике ножа.

Приготовление. Разведенное кипяченой водой молоко посолить, довести до кипения, всыпать крупу геркулес, перемешать и варить на водяной бане до полного разваривания крупы (не менее получаса).

В полученную густую овсяную кашу положить яблоки, очищенные и натертые на мелкой терке, растертый с сахаром желток, масло, перемешать, ввести взбитый в устойчивую пену белок, все аккуратно перемешать. Заготовку пудинга выложить в смазанную маслом посуду и варить на водяной бане в течение 20 минут.

Перед подачей к столу пудинг выложить на тарелку и украсить сметаной, взбитой с сахаром.

Пудинг из тыквы и яблок

Требуется: 200 г тыквы, 1 средних размеров яблоко, 1/4 яйца,

неполная столовая ложка манной крупы, 1 ч. л. сахарного песка, 1/3 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. сметаны.

Приготовление. Вымытые и очищенные от кожуры, кожицы и семян тыкву и яблоки натереть на крупной терке. Фруктовую массу смешать с манной крупой, сметаной, сахаром, яичным желтком, все хорошо вымесить. К полученной массе добавить взбитый в крепкую пену охлажденный белок, все осторожно размешать и переложить в смазанную маслом форму. Пудинг запечь в разогретой духовке. Также пудинг можно отварить на водяной бане.

Соусы

Соус молочный с морковью

Требуется: 4,5 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 1 ст. л. пюре из моркови.

Приготовление. Отварить промытую и очищенную морковь, протереть через сито. Добавить в молочный соус (рецепт приготовления описан в диете 1б) и проварить 3—5 минут. Вместо пюре из моркови можно добавить в соус пюре из тыквы.

Подать к блюдам из кролика, рубленым блюдам из мяса и рыбы, овощам и крупяным блюдам.

Соус земляничный

Требуется: чуть меньше полстакана земляники, 1 ст. л. сахарного песка.

Приготовление. Землянику перебрать, удалить цветоножки, промыть, протереть и взбить с сахаром. Такой соус можно приготовить и из малины или вишни. Малину перебрать, промыть, протереть. У вишни после переборки и промывания удалить косточку, а затем протереть. Подавать к пудингам, запеканкам из круп, горячим сладким блюдам, кремам.

Напитки

Компот яблочный протертый

Требуется: 1/2 небольшого яблока, 2 ч. л. сахарного песка, 1/2 стакана воды.

Приготовление. Вымытое и очищенное от семян и кожицы яблоко нарезать небольшими кубиками, опустить в горячую воду и проварить до готовности. Полученный компот протереть через сито, всыпать сахарный песок, прокипятить.

Подавать к столу охлажденным.

Коктейль из черной смородины

Требуется: 5,5 ст. л. черносмородинного сока, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 желтка, 1/5 стакана сливок, 1 ст. л. пахты.

Приготовление. В глубокой посуде желток хорошенько растереть с сахарным песком, добавить сливки и пахту, все размешать и влить черносмородиновый сок. Коктейль взбить с помощью миксера.

Коктейль молочный с клубникой

Требуется: 2/3 стакана клубники (садовой), 5,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Ягоды клубники перебрать, удалив плодоножки, промыть под проточной водой, дать ей стечь. Затем приготовить пюре из клубники, протерев ее через сито. В глубокую посуду переложить клубничное пюре, влить молоко, всыпать сахарный песок. Полученную массу взбить миксером до образования гомогенизированной пышной массы и разлить по стаканам.

К столу подавать сразу же после приготовления. Хранить в холодильнике не рекомендуется.

Кисель виноградный

Требуется: 3 ст. л. виноградного сока, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. картофельного крахмала, 1/2 стакана воды.

Приготовление. Часть сока вылить в горячую воду с сахаром, прокипятить, добавить разведенный в холодной воде крахмал, влить оставшийся сок. Все прокипятить на небольшом огне.

Десерт

Печеное яблоко

Требуется: 1,5 небольших яблока, 1/2 ч. л. сахарного песка, вода, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Вымытые и очищенные от семян яблоки уложить в глубокую сковороду, посыпать сахаром, подлить немного воды и поставить запекаться в духовку. Следить, чтобы яблоки не подгорели, при необходимости подливая воду.

Готовые яблоки выложить на тарелку и полить растительным маслом. По желанию можно подавать без масла.

Крем яблочный

Требуется: 1 яблоко, 2 ч. л. сахарного песка, 1 яйцо.

Приготовление. Вымытое яблоко запечь, затем протереть на сите. Добавить желток, растертый с сахаром, прогреть до загустения (но не кипятить) и остудить. Белок взбить до устойчивой пены, осторожно ввести в прогретую массу. Готовый крем переложить в креманку.

Подавать к столу охлажденным.

Яблоки или груши в сиропе

Требуется: 1 маленькое яблоко или груша, 1 ст. л. сахарного песка, 120 г воды.

Приготовление. Вымытые и очищенные от кожицы и семенных коробок фрукты положить в горячую воду с добавлением сахара. Отварить до готовности. Охладить в сиропе. Перед подачей на стол выложить в десертную вазочку и полить полученным отстоявшимся сиропом.

Желе виноградное

Требуется: 2,5 ст. л. виноградного сока, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. желатина, 5 ст. л. воды.

Приготовление. Заранее замочить в холодной кипяченой воде желатин. Тем временем вскипятить воду с сахаром, добавить в нее фруктовый сок, а затем желатин, все тщательно размешать. Желе перелить в формочки, посыпанные сахаром или смоченные холодной водой, охладить.

Перед подачей к столу формочку немного нагреть и,

перевернув, выложить желе на тарелку.

Мусс фруктовый

Требуется: 2,5 ст. л. виноградного сока, 1,5 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. желатина, 5 ст. л. воды.

Приготовление. Предварительно замочить желатин в кипяченой остуженной воде. Вскипятить фруктовый сок с сахаром и водой, влить замоченный и процеженный желатин. Все размешать, охладить и взбить в пышную пену. Увеличившуюся в несколько раз массу нужно аккуратно переложить в формочки и выставить на холод.

Приготовление кефира и творога в домашних условиях

Кефир домашний

Требуется: 1 л. молока, 8 ч. л. кефира.

Приготовление. Молоко вскипятить и остудить до температуры 20—25 ° С. Разлить в емкости, в которых будет заквашиваться молоко, и добавить закваску (в качестве закваски можно использовать магазинный кефир) из расчета 2 ч. л. на стакан молока. Заквашенное молоко поставить в теплое место и держать до тех пор (примерно на 4 часа), пока не получится загустевшая масса. Это однодневный кефир. Необходимо выдержать кефир 2—3 суток при температуре 8—10 °С. Полученный кефир можно использовать для дальнейшей закваски в домашних условиях, но не более 10 дней. После этого надо обновить закваску кефиром, купленным в магазине.

Творог из молока

Требуется: 1 л молока, 3 ст. л. сметаны, кефира или простокваши.

Приготовление. Молоко вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить. Остывшее до 30 *0* С молоко заквасить сметаной, кефиром или простоквашей, хорошо перемешать и поставить в теплое место. Через 6—8 часов полученную сквашенную смесь вылить в матерчатый мешочек и подвесить над кастрюлей для отделения сыворотки.

Сквашенное таким образом молоко можно откинуть и на сито

или дуршлаг, покрытый марлей, сложенной вдвое.

Полученный откидной творог выложить на тарелку и подавать со сметаной и сахаром или использовать для приготовления паст, запеканок и других блюд из творога.

Творог из кефира

Требуется: 1 л кефира.

Приготовление. Кефир вылить в эмалированную кастрюлю, которую поставить на водяную баню, наполненную горячей водой. Водяную баню держать на слабом огне, ни в коем случае не перегревать, а то творог не получится. Кефир на водяной бане постоянно помешивать, пока не свернется. Далее все делать так, как в предыдущем рецепте. Полученный откидной творог выложить на тарелку.

Подавать со сметаной и сахаром либо использовать для приготовления паст, запеканок, вареников.

Творог из смеси кефира с молоком

Требуется: 1/2 л молока, 1/2 л кефира.

Приготовление. Молоко вылить в кастрюлю и поставить на огонь. Когда молоко закипит, добавить кефир и кипятить 1—2 минуты. Заваренный сгусток поместить в плотный мешочек из ткани и подвесить для отделения сыворотки. Чтобы получить творог другого вкуса или консистенции, нужно поменять соотношение молока и кефира. Например, взять 2 части кефира и 1 молока или наоборот.

Если Вы купили или у Вас получился очень кислый творог, не расстраивайтесь – его можно исправить. Сложите творог в марлю, сложенную в 2—3 раза, туго закрутите концы и положите сверток между двумя досками, придавите небольшим грузом и оставьте на 2—3 часа. Потом вынимайте и используйте по назначению.

Очень кислый творог нужно смешать с равным количеством молока и продержать эту смесь не менее часа, затем творог откинуть любым из вышеперечисленных способов и дать молоку стечь. Положить откинутый творог под пресс на 2 часа. Отжатый творог выложить в посуду и использовать по назначению: он утратил свою кислоту.

ДИЕТА № 1 НЕПРОТЕРТАЯ

Если язвенная болезнь протекает у Вас без выраженных болей и изжоги (в стадии ремиссии), тогда для Вас будет наиболее эффективной диета № 1 без механического щажения (так называемый 1-й непротертый стол). Особенно показана эта диета, если заболевание сопровождается снижением моторной функции кишечника, что проявляется запором. Пищу готовят вареной, но не протертой (например, мясо и рыбу готовят куском, овощи не протирают, каши варят рассыпчатыми и т. д.). Разрешаются сухой бисквит, сухое печенье 1-2раза в неделю.

Примерное меню диеты № 1 без механического щажения желудка

Завтрак: отварное мясо с отварной вермишелью, каша гречневая рассыпчатая, сыр, чай с молоком.

Второй завтрак: яблочные гнезда (рецепт см. ниже).

Обед: суп из цветной капусты на овощном отваре, бефстроганов из отварной говядины с рассыпчатым рисом, салат из свеклы с растительным маслом, чай.

Полдник: яйцо всмятку, молоко с печеньем.

Ужин: рыба паровая с отварным картофелем, пудинг пшенный с творогом, чай.

На ночь: молоко (1 стакан). При плохой переносимости молока (изжоге, метеоризме) Вы можете заменить его чаем с молоком или минеральной водой, например боржоми.

Салаты и закуски

Салат со сметаной и яйцом

Требуется: 1/4 свежего огурца, 1/4 яйца, листья зеленого салата, сметана, зелень, соль.

Приготовление. Листья салата промыть, обсушить, нарезать и сложить в салатницу. Яйцо, сваренное вкрутую, нарезать тонкими ломтиками, посолить и смешать со сметаной. Перед подачей заправить салат сметанным соусом с яйцом, обложить кусочками свежего огурца и посыпать нарезанной зеленью укропа.

Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Салат из свеклы с растительным маслом

Требуется: 1/2 небольшой свеклы, 1/2 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Приготовление. Печеную или вареную свеклу очистить, нарезать соломкой (либо натереть), сложить в посуду, посолить и заправить маслом.

Перед подачей выложить в салатник и украсить зеленью петрушки либо укропа. Подавать к блюдам из мяса.

Салат из свеклы и картофеля

Требуется: 1/4 небольшой свеклы, 1 средний клубень картофеля, 1/2 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Приготовление. Печеную или вареную свеклу и картофель очистить, нарезать соломкой (либо натереть), сложить в посуду, посолить, добавить масло и аккуратно перемешать. Выложить смесь в салатник и украсить зеленью петрушки или укропа.

Подавать к отварному мясу.

Салат из свеклы с яблоками

Требуется: 1/2 небольшой свеклы, 1/4 среднего яблока, сметана, сахар, соль.

Приготовление. Печеную или вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке, сложить в посуду. Яблоки вымыть, очистить, удалить семенные коробки и натереть на мелкой терке, смешать с натертой свеклой, добавить соль и сахар по вкусу. Заправить сметаной, перемешать.

Салат из зелени со сметаной

Требуется: пучок зелени петрушки или укропа, 2 ч. л. негустой сметаны.

Приготовление. Зелень тщательно промыть и обсушить, нарезать, выложить на тарелку и полить сметаной. Салат можно приготовить как из каждого вида зелени по отдельности, так и смешанный.

Салат из помидоров

Требуется: 2 некрупных помидора, соль, 1 ч. л. соевого масла.

Приготовление. Хорошо вызревшие помидоры промыть, удалив плодоножки.

Овощи нарезать тонкими ломтиками и, уложив в виде веера на тарелку, полить растительным маслом.

Салат фруктовый

Требуется: 1/4 яблока, 1/4 груши, 1/2 персика, 1/4 банана, 1/2 мандарина, 1 стакан йогурта (лучше без каких-либо фруктовых добавок).

Приготовление. Свежие фрукты промыть, очистить от кожицы и семенных коробок (по неободимости), нарезать небольшими кусочками. Нарезанные фрукты смешать с йогуртом. Перед подачей к столу все хорошо размешать и выложить горкой в салатник. Соотношение и состав фруктов можно менять по вкусу, в зависимости от переносимости и сезона.

Творожный паштет с зеленью

Требуется: 2,5 ст. л. нежирного творога, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени (укропа или петрушки), соль на кончике ножа.

Приготовление. Творог, протертый сквозь частое сито, тщательно размешать с молоком, добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, хорошенько размешать.

Творожный паштет с яйцами

Требуется: 1 ст. л. с горкой нежирного творога, 1/2 яйца, 1 ст. л. пастеризованного молока, кусок черствого белого хлеба (10 г), 1 ч. л. мелко нарезанной зелени (укропа или петрушки), соль на кончике ножа.

Приготовление. Яйцо вымыть, сварить вкрутую. Черствый хлеб замочить в молоке. Очищенное яйцо пропустить вместе с размоченным черствым хлебом и творогом через частую решетку мясорубки, нарезать мелко петрушку и добавить в творожную массу, все посолить и хорошо перемешать.

Паштет из нежирного мяса

Требуется: 50 г телятины или птицы, можно кролика, 25 г печени, 1 ч. л. растительного масла, кусок черствого белого хлеба, пучок петрушки, 1 морковь, корень сельдерея, 1 ст. л пастеризованного молока, 1/5 яйца, зелень петрушки, сливочное масло для смазывания формы, 1 ст. л. крошек белого черствого хлеба, соль на кончике ножа.

Приготовление. Промытые и очищенные от пленок и жира мясо и печень нарезать на кусочки, переложить в кастрюлю, залить холодной воды (1/2 слоя мяса) и варить на медленном огне. В процессе варки добавить промытые и очищенные коренья, закрыть крышкой и довести мясо до готовности.

Охлажденное мясо дважды прокрутить через мясорубку, при последнем прокручивании добавить размоченный в молоке черствый хлеб. В полученный фарш добавить яйцо, зелень петрушки (предварительно мелко порезанную), соль и все тщательно перемешать. В смазанную маслом и обсыпанную тертым белым хлебом форму переложить полученную массу и поставить запекать в прогретую духовку. Готовый паштет нарезать порционными кусками и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Сельдь вымоченная с овощами

Требуется: 50 г сельди, 1,5 клубня картофеля средней величины, 1/2 огурца или помидора, 1/2 ст. л. растительного масла, укроп (зелень).

Приготовление. Вымытую и очищенную от костей сельдь положить для вымачивания в холодную кипяченую воду. После вымачивания удалить реберные кости и нарезать филе кружочками. Заправить сельдь маслом.

Подавать сельдь с вареным горячим картофелем и помидорами или огурцами. Картофель полить маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Рыба заливная

Требуется: 70 г филе рыбы, 2 моркови, 2 корня петрушки, 80 г отвара , 3 г желатина, соль, зелень петрушки или укропа.

Приготовление. Филе рыбы нарезать на порции, в двух-трех местах надрезать рыбу положить в посуду, налить немного воды и припустить под закрытой крышкой. Морковь и петрушку залить водой, проварить 10 минут и процедить. Отвар использовать при

приготовлении желе. Залить желатин холодной водой (в соотношении 1 : 8) и оставить на 30—40 минут для набухания. В кипящий овощной отвар опустить набухший желатин, добавить соль, процедить через салфетку. В посуду (глубокое блюдо или салатник) налить тонкий слой желе, охладить, положить рыбу, на нее – веточку зелени, морковь, сверху залить небольшим количеством желе, охладить, затем залить оставшимся желе и снова охладить.

Супы

Суп с вермишелью на овощном отваре

Требуется: 350 г овощного отвара, 1/4 средней моркови, 1/4 маленькой луковицы, корень петрушки, 2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 небольшой клубень картофеля, 1,5 ст. л. вермишели, 1 ч. л. сметаны 20%-ной жирности, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Коренья и лук промыть, очистить, ополоснуть, нашинковать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла, затем добавить остальной овощной отвар, шинкованный картофель, посолить, довести до готовности. Вермишель отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, соединить с овощным бульоном, довести до кипения.

При подаче заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп из цветной капусты

Требуется: 80 г цветной капусты, 1/2 средней моркови, корень петрушки, 5 г муки, 50 г молока, 1 ст. л. сметаны, вода, зелень, соль.

Приготовление. Вымытые коренья очистить, ополоснуть, нарезать, залить горячей водой, сварить отвар и процедить. Цветную капусту очистить, промыть, положить в подкисленную воду на 15 минут, ополоснуть, мелко нарезать, отварить до полуготовности. В подсоленный овощной отвар (но не после капусты) опустить нарезанную капусту, довести до кипения. Приготовить заправку из муки, молока и сметаны, соединить с супом, прокипятить.

Перед подачей к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Подавать с клецками (рецепт

приготовления клецек дается ниже), крутонами, вермишелью.

Суп с укропом

Требуется: морковь средней величины, корень петрушки, 2 ст. л. зелени укропа, 5 г муки, 50 г молока, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. соевого масла, 1/2 ст. л. сметаны, соль.

Приготовление. Из вымытых, очищенных и нарезанных кореньев приготовить отвар. В процеженный отвар добавить заправку из молока и муки, положить сметану, соль, довести до кипения. Сливочное масло растереть с растительным, ввести в суп. Перед подачей к столу посыпать вымытым, мелко нарезанным укропом. Можно заправить суп мелко нарезанными кореньями.

Подавать с гренками, клецками, вермишелью, рисом.

Суп молочный с вермишелью

Требуется: 40 г вермишели (лапши, макарон), 350 г молока, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, сахарный песок, соль.

Приготовление. Вермишель, предварительно разломав, запустить в кипящую подсоленную воду. Варить 2—3 минуты, затем залить сваренную вермишель горячим молоком. После закипания варить еще 5—7 минут, по окончании варки добавить сахарный песок.

Перед подачей в суп положить масло.

По такому же рецепту можно сварить суп с макаронами или лапшой, лишь увеличивая время варки: для лапши – до 10 минут, для макарон – до 15—20 минут.

Суп овсяный молочный

Требуется: 25 г крупы геркулес, 1 стакан пастеризованного молока, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль.

Приготовление. Крупу геркулес всыпать при постоянном размешивании в кипящую воду, прокипятить несколько минут,

добавить горячее молоко и варить 25—30 минут до полной готовности. Перед окончанием варки добавить сахар и соль по вкусу.

Перед подачей к столу добавить сливочное масло.

Суп яблочный с рисом

Требуется: 1,5 ст. л. риса, 300 г воды, 1,5—2 яблока, крупы геркулес, 250 г молока, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 ч. л. сахарного песка, соль.

Приготовление. В большом количестве воды сварить рис, откинуть, промыть кипяченой водой, дать стечь. Со свежих яблок снять кожицу и удалить сердцевину с семенами. Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, залить небольшим количеством воды. Яблочную кожицу залить кипятком и варить 5—7 минут. Полученный отвар процедить, положить сахар, дать отвару закипеть, добавить яблоки и проварить еще несколько минут. Разведенный холодной водой крахмал влить в яблочный отвар, постоянно помешивая, довести до кипения.

Перед подачей к столу в тарелку выложить отварной рис, добавить яблочный суп, сметану.

Суп яблочный с черносливом

Требуется: 1 большое яблоко, 20 г чернослива, 1 ст. л. сметаны, 10 г пшеничной муки, 1 ст. л. сахарного песка, 350 г воды, корица.

Приготовление. В теплой кипяченой воде замочить тщательно промытый чернослив, затем проварить его в этой же воде. Вымытое яблоко освободить от сердцевины, нарезать кусочками и добавить вместе с корицей к проваренным сливам. Полученную смесь варить до готовности, протереть через волосяное сито. Добавить сахар, довести до кипения, заправить смесью муки и сметаны, прокипятить.

Остывший суп подавать с клецками или гренками.

Суп из чернослива

Требуется: 70 г чернослива, 3 ст. л. сметаны, 400 г воды, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. крахмала.

Приготовление. Промытый чернослив замочить в теплой воде. Набухший чернослив освободить от косточек, нарезать мелкими кусочками, сложить в кастрюлю и залить горячей водой.

Затем засыпать сахар и прокипятить. Разведенной холодной водой крахмал влить при постоянном помешивании в отвар и проварить до загустения несколько минут.

При подаче к столу в тарелку с супом положить сметану.

Дополнение к супам

Клецки французские

Требуется: 1/2 яйца, 8 г сливочного крестьянского масла, 1 ч. л. муки, зелень, соль.

Приготовление. Желток заранее аккуратно отделить от белка. Сливочное масло растереть с желтком. Белок хорошо взбить. В растертый желток добавить белковую пену, просеянную муку, все слегка перемешать, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Металлической ложкой, предварительно погружая ее в кипящую воду или бульон, формовать небольшие клецки, опускать их в кипящий бульон, варить под крышкой.

Подавать к супам и бульонам или как отдельное блюдо, полив соусом или сметаной.

Клецки из манной крупы

Требуется: 1/2 яйца, 1/2 ст. л. манной крупы, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 1/3 ч. л. муки, зелень, соль.

Приготовление. Вымыть яйцо, желток аккуратно отделить от белка и использовать согласно рецептуре. Сливочное масло растереть с желтком, добавить взбитый белок, манную крупу, просеянную муку, осторожно перемешать. Металлической чайной ложкой формовать небольшие клецки и опускать их в кипящую подсоленную воду или суп. Перед формованием каждой клецки погружать ложку в кипящую жидкость. По желанию добавлять в супы или бульоны.

Можно подавать как отдельное блюдо, украсив мелко нарезанной зеленью.

Дрожжевые палочки

Требуется: 1/5 желтка, 5 г дрожжей, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 4—5 ч. л. пастеризованного молока, 1 ст. л.

муки, сахар для добавления к дрожжам, тмин, соль.

Приготовление. Дрожжи растереть с сахаром, развести теплым молоком и поставить в теплое место. Форму смазать жиром. Вымыть яйцо, желток отделить от белка. Просеянную муку порубить ножом со сливочным маслом, добавить желток, опару, тмин, вымесить тесто. Сформовать палочки, выложить на противень, выпекать в хорошо нагретом духовом шкафу до золотистого цвета.

Готовое изделие подавать к супам.

Вторые блюда

Мясо отварное в желе

Требуется: 100 г говядины, 1/4 яйца, зелень, 80 г овощного отвара, 3 г желатина, 1 небольшая вареная морковь.

Приготовление. В горячем овощном отваре (можно использовать отвар, полученный при отваривании моркови) растворить желатин, предварительно замоченный в холодной воде. Полученный раствор процедить через марлю, сложенную в 2—3 слоя, и поставить на холод. Слегка остывшее желе налить тонким слоем на дно формы и остудить. Кусок вареной говядины положить на застывшее желе и украсить дольками моркови, кружочками сваренного вкрутую яйца и листиками зелени. Блюдо залить оставшимся желе и охладить. По этому рецепту можно приготовить курицу в желе, с той лишь разницей, что с курицы после отваривания надо обязательно снять кожицу.

Мясо отварное

Требуется: 50 г мяса (мякоти), зелень, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1/2 луковицы.

Приготовление. Мясо (телятину, говядину) отварить с добавлением моркови, петрушки, лука до готовности в течение 3 часов. Охлажденное мясо нарезать тонкими ломтиками, положить в тарелку, украсив листьями зеленого салата, веточками петрушки или укропа.

Мясо отварное с овощами

Требуется: 120 г телятины с косточкой, 1 средняя морковь, 2

некрупных корня петрушки, 5 г соевого масла, майоран, зелень петрушки или укропа, соль.

Приготовление. Промытое мясо залить горячей водой и поставить вариться на небольшой огонь. Коренья промыть, очистить и ополоснуть, затем натереть или порезать соломкой и положить в посуду, где варится мясо. Добавить майоран, соевое масло и соль по вкусу. Смотреть, чтобы мясо не пригорело, подливая по необходимости в процессе варки воду. Готовое и остывшее мясо нарезать поперек мышечных волокон на небольшие кусочки, посыпать нарезанной зеленью. В качестве гарнира можно использовать рассыпчатый рис, макаронные изделия, картофель отварной, различные каши.

Язык отварной

Требуется: 84 г говяжьего языка, 2 кружочка моркови, 1/5 часть маленькой луковицы, корень петрушки, соль.

Приготовление. Вымытый язык залить кипящей водой, затем добавить промытые и очищенные коренья и лук, посолить и поставить вариться на медленном огне. Когда язык будет готов, переложить его в холодную воду и, не давая остыть, снять пленку Затем нарезать на порции и переложить в посуду, залить оставшимся бульоном, в котором варился язык, прокипятить.

Язык вынуть из бульона лишь перед подачей на стол. По желанию можно посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель, фаршированный мясом

Требуется: 3 средних клубня картофеля, 70 г говядины, 1/2 средней моркови, корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, 10 г хлеба, 10 г молока, 1/5 яйца, соль, зелень петрушки, 3 г растительного масла.

Приготовление. Овощи тщательно вымыть щеткой, залить горячей водой, отварить и очистить. В молоке замочить черствый белый хлеб, отжать. Мясо вымыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с замоченным хлебом и отварными овощами. Полученную массу соединить с яйцом или взбитым в крепкую пену белком, добавить часть мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перемешать. Вымытый и очищенный картофель сполоснуть, удалить сердцевину, посолить, заполнить полученным мясным фаршем. Уложить в смазанный маслом противень или глубокую

сковороду, сбрызнуть оставшимся маслом и запекать в духовке.

Готовое блюдо выложить на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. К столу подать с отварными овощами.

Кабачок, фаршированный мясом

Требуется: 50 г мяса, 1/4 кабачка, 2—2,5 ч. л. риса, 1/2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки, 1/4 стакана воды, зелень, соль.

Приготовление. Мясо пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить отваренный до полуготовности и охлажденный рис, все посолить и тщательно вымесить. Кабачок вымыть и разрезать поперек на куски примерно по 3—4 см. Ложкой вынуть сердцевину вместе с зернами. Уложить подготовленные таким образом кусочки на сковороду или глубокий противень, предварительно смазанные жиром. В середину каждого кусочка положить приготовленный мясной фарш (укладывать плотно, чуть выше краев кабачка). Кусочки посолить, залить смесью воды и муки, поставить в духовку и запекать не менее получаса. Как только вода закипит, добавить сметану.

Подавать с отварным картофелем или овощным пюре. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Запеканка картофельная с мясом

Требуется: 50 г отварного мяса, 2 клубня картофеля среднего размера, 2 ч. л. растительного масла, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 ч. л. 20%-ной сметаны, 1/4 яйца, 1 ч. л. пшеничных молотых сухарей, зелень, соль.

Приготовление. Очищенное от жира и сухожилий отварное мясо прокрутить дважды через мясорубку, посолить, размешать. Промытый и очищенный картофель сварить, протереть через сито (или тщательно размять толкушкой, можно миксером), положить яйцо, молоко и хорошо размешать. В глубокую сковороду или противень, смазанный маслом и обсыпанный молотыми сухарями, положить половину картофельной массы, разровнять. Затем положить слой фарша из отварного мяса, а сверху выложить остальную картофельную массу. Поверхность запеканки промазать сметаной и поставить запекать в духовку до готовности.

К столу подать нарезанной на порционные кусочки, украсив зеленью.

Вместо растительного масла в процессе приготовления запеканки можно воспользоваться сливочным маслом.

Отварная говядина в соусе

Требуется: 120 г говядины (мякоти), зелень, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1/2 маленькой луковицы, соль.

Приготовление. Тщательно вымытое мясо опустить в горячую подсоленную воду. Варить на небольшом огне. В процессе варки снять пену, добавить нарезанные коренья. Готовое мясо переложить в сотейник, залить сметанным соусом, плотно закрыть и довести до кипения. Подать с вермишелью, макаронами, рассыпчатыми кашами. По желанию украсить зеленью.

Бефстроганов из отварной говядины

Требуется: 120 г говядины (мякоти), зелень, 1/2 маленькой моркови, 2 корня петрушки, сливочное крестьянское масло, соль, сметанный соус.

Приготовление. Промытое мясо положить в кастрюлю с водой. Жидкость при этом должна покрывать мясо полностью. Варить на небольшом огне, после закипания снять пену и незадолго до окончания варки засыпать в бульон нарезанные коренья, посолить. Готовое мясо нарезать тоненькими ломтиками. Приготовить морковное пюре (морковь потушить с добавлением сливочного масла и протереть через сито). Смешать полученное пюре с нарезанным мясом и сметанным соусом. Тушить 5 минут. Подавать с кашами или отварными макаронными изделиями.

Бефстроганов с соевым маслом

Требуется: 50 г отварной говядины (мякоти), зелень петрушки, 1/2 маленькой моркови, 1 ч. л. соевого масла, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 ч. л. муки, 1 ч. л. 20%-ной сметаны, соль.

Приготовление. Из спассерованной муки, горячего молока и сметаны на медленном огне сварить соус.

Отварное, очищенное от сухожилий мясо нарезать тонкими брусочками. Сложить в сотейник, посолить, влить

приготовленный соус, масло, все проварить на слабом огне до загустения. Перед окончанием варки добавить отваренную и натертую на мелкой терке морковь без кожицы.

Подавать с любым гарниром. Украсить нарезанной зеленью петрушки.

Плов из отварной говядины

Требуется: 80 г мякоти говядины, 2/3 средней моркови, 1/5 маленькой луковицы, 70 г риса, 10 г сливочного крестьянского масла, 160 г воды, соль.

Приготовление. Мясо отварить до полуготовности и нарезать небольшими кусочками. Морковь припустить с маслом. Лук ошпарить кипятком, а затем спассеровать до полуготовности. Все смешать, сложить в посуду, залить водой и поставить на огонь. После закипания жидкости к мясу добавить перебранный и промытый рис, посолить. Как только рис впитает воду, плов закрыть крышкой и довести до готовности на водяной бане (в течение примерно 40 минут).

Кролик отварной

Требуется: 70 г кролика, 1/2 маленькой моркови, корень петрушки, соль.

Приготовление. Кролика промыть и отварить с добавлением кореньев, посолить и охладить в бульоне. Остывшего кролика нарубить на порционные кусочки. Подать с отварным картофелем или овощным пюре.

Курица отварная

Требуется: 70 г курицы, 1/2 маленькой моркови, корень петрушки, соль.

Приготовление. Курицу промыть и отварить с добавлением кореньев и соли, охладить и снять кожицу. Разделать на порции. Подать с гарниром из макаронных изделий или овощным пюре.

Курица или индейка заливные

Требуется: 130 г курицы или индейки, 1/2 моркови, 80 г

отвара, 3 г желатина, зелень петрушки или укропа.

Приготовление. Вымытую птицу сварить, охладить, снять кожицу, мякоть отделить и нарезать поперек волокон тонкими ломтиками или кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и припустить. Отвар использовать для приготовления желе. Желатин залить холодной водой (в соотношении 1 : 8) и оставить на 30—40 минут для набухания. В кипящий овощной отвар добавить набухший желатин, соль, процедить через салфетку. Крупно порубить зелень петрушки или укропа.

Все подготовленные продукты смешать, залить желе, еще раз перемешать, вылить в салатник и охладить.

Рыба отварная

Требуется: 120 г рыбы, 1 морковь 1 корень петрушки, лук, соль, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла.

Приготовление. Очищенную и промытую рыбу разделать на порционные куски, не удаляя крупные кости. Рыбу отварить в подсоленной воде, добавив морковь, репчатый лук и петрушку.

Перед подачей к столу рыбу полить растопленным маслом. На гарнир подать отварные овощи (пюре), украсить все зеленью.

Рыба паровая

Требуется: 100 г рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, лук репчатый.

Приготовление. Приготовлять на пару можно судака, щуку, налима, треску.

Рыбу очистить, выпотрошить, обмыть. Филе рыбы нарезать на порции, в двух-трех местах надрезать рыбу, положить в кастрюлю в один ряд. Воды налить так, чтобы куски рыбы были погружены в нее не более чем на половину. Посолить и закрыть кастрюлю крышкой. Как закипит, варить не более 15—20 минут. Для улучшения вкуса рыбы добавьте при варке морковь, петрушку, лук. Рыба, приготовленная таким образом, вкуснее рыбы, сваренной в воде. Подать рыбу можно с отварным картофелем, украсив зеленью.

Судак по-польски

Требуется: 100 г рыбы, 1 морковь, 1 пучок петрушки, лук.

Приготовление: судака очистить, помыть, нарезать порционными кусками и отварить с добавлением кореньев (как в предыдущем рецепте). На гарнир можно подать отварной картофель, рассыпчатый рис. К рыбе подать яично-масляный соус.

Окунь отварной

Требуется: 134 г морского окуня (крупного, потрошеного), 1/5 часть маленькой моркови, 1/5 часть маленькой луковицы, 5 г сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Очищенную и промытую рыбу разделать на филе без костей. На противень или сковороду положить филе, разделанное порционными кусками, все переложить кусочками лука и моркови, немного посолить и залить кипящей водой. Рыбу варить 10—15 минут на слабом огне. Перед подачей к столу выложить на тарелку и полить маслом.

Минтай отварной

Требуется: 100 г очищенного минтая (спинка), 1 морковь, небольшую луковицу, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Приготовить минтай, выделив спинку и промыв в проточной воде. Выложить порционные куски на сковороду и залить горячей водой, прокипятить и добавить овощи, посолить. Отварить рыбу до полной готовности. Перед подачей к столу выложить на тарелку и полить маслом.

Треска запеченная

Требуется: 125 г трески (крупной, потрошеной), 50 г пастеризованного молока, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Очищенную и промытую рыбу разделать на филе без костей, затем разделить на порционные куски. Подготовленное таким образом филе припустить в воде примерно 15 минут. После этого выложить рыбу на противень, залить смесью, приготовленной из подсушенной муки и молока, сверху сбрызнуть маслом и поставить запекаться в духовку. Подавать с кашами, отварным картофелем, по желанию можно украсить

мелко нарезанной зеленью.

Треска с соевым маслом

Требуется: 125 г трески (крупной, потрошеной), 50 г пастеризованного молока, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 1 ч. л. соевого масла, зелень, соль.

Приготовление. Промытую рыбу, разделанную на куски без костей, припустить в небольшом количестве воды, через 10 минут приготовленную таким образом рыбу переложить на противень, залить соусом из пассерованной муки и горячего молока с солью. Рыбу сбрызнуть соевым маслом и поставить запекаться в духовке до полной готовности.

Подать к столу, украсив зеленью.

Рыба, запеченная в соусе бешамель

Требуется: 100 г филе нежирной рыбы, 1/2 моркови среднего размера, 1/2 корня петрушки, соль на кончике ножа, зелень петрушки, соус бешамель.

Приготовление. Из очищенных и вымытых кореньев приготовить бульон. Отварить в этом бульоне очищенную от костей рыбу, охладить, не вынимая из бульона. Затем переложить рыбу в специальную форму и залить соусом бешамель (рецепт приготовления соуса см. ниже, в разделе «Соусы»). Рыбу поставить запекаться в разогретую духовку. Перед подачей к столу рыбу выложить на тарелку, нарезать порционными кусками и посыпать зеленью петрушки.

Блюда из круп

Каша гречневая рассыпчатая

Требуется: 85 г крупы, 7 г сливочного крестьянского масла, 1 стакан воды, соль.

Приготовление. Гречневую крупу перебрать, подсушить на сковороде, всыпать в кипящую воду, добавить соль, часть сливочного масла и варить на медленном огне до загустения, затем довести до готовности в духовке. В теплую гречневую кашу добавить оставшееся растопленное сливочное масло.

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Каша гречневая рассыпчатая с зеленью

Требуется: 80 г крупы, 5 г сливочного крестьянского масла, 3 г соевого масла, петрушка или укроп, вода, соль.

Приготовление. Отмерить крупу, промыть. Добавить полуторное по сравнению с объемом крупы количество воды, соль, растительное масло, довести до кипения. Кастрюлю с кашей плотно прикрыть крышкой, поставить на водяную баню и довести до готовности. Готовую кашу полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Подавать как самостоятельное блюдо либо с тушеным мясом, курицей и блюдами из них.

Крупеник

Требуется: 2 ст. л. гречневой крупы, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 2,5 ст. л. нежирного творога, 1 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Сварить из гречневой крупы кашу (крутую), заправить гомогенизированным (с сахаром и маслом) творогом. Хорошо размешать и поставить в разогретую духовку на 15 минут. Готовое блюдо выложить на тарелку, подавать с соусом (например, из чернослива, рецепт приготовления см. ниже).

Каша ячневая рассыпчатая

Требуется: 70 г крупы, 5 г сливочного крестьянского масла, 5 г соевого масла, вода, соль.

Приготовление. Крупу перебрать, отмерить нужное количество, промыть. Подготовленную крупу залить двойным количеством кипящей подсоленной воды, добавить сливочное и соевое масло, довести до кипения в кастрюле, предназначенной для варки на пару, перемешать, плотно прикрыть крышкой, поместить на водяную баню, довести до готовности. Готовую кашу можно запечь в духовке.

Подавать как гарнир к мясным блюдам либо как самостоятельное блюдо, полив маслом или соусом.

Каша пшенная зернистая

Требуется: 80 г крупы, 8 г сливочного крестьянского масла, вода, соль.

Приготовление. Пшено перебрать, тщательно промыть, засыпать в подсоленную кипящую воду, взятую в соотношении 5 : 1, варить 5—8 минут, затем лишнюю воду слить и довести до готовности на водяной бане. В готовую кашу добавить масло.

Рис рассыпчатый

Требуется: 80 г крупы, 2 г сливочного крестьянского масла, 3 г растительного масла, вода, соль.

Приготовление. Рис перебрать, отмерить, несколько раз промыть в холодной воде, ошпарить кипятком, отцедить. Залить двукратным по объему крупы количеством кипящей воды, добавить растительное масло, соль, довести до кипения. Когда впитается вся вода, рис перемешать, плотно прикрыть крышкой, поместить на водяную баню, отварить на пару. Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом. Подавать отдельно с соусами или к блюдам из рыбы, птицы, мяса.

Рис в формочках

Требуется: 4 ч. л. рисовой крупы, 170 г пастеризованного молока, 1/2 ч. л. сливочного крестьянского масла, 2/3 желтка, соль на кончике ножа, масло для смазывания формы.

Приготовление. Промытый и разобранный рис всыпать в кастрюлю и залить горячим молоком, добавить сливочное масло и соль. Уварить рис до мягкости (пока не впитает всего молока). Разваренный рис снять с плиты, влить желток и все хорошенько взбить. Формочки смазать маслом, наполнить рисовой массой и поставить вариться на пару. Готовое блюдо выложить на тарелку и подать к столу с овощным соусом (пюре) либо с фруктовым пюре, на выбор.

Макароны отварные с маслом и сыром

Требуется: 80 г макарон, 6 г сливочного крестьянского масла, 30 г сыра.

Приготовление. Макароны запустить в кипящую подсоленную воду (количество воды должно в несколько раз превышать количество макарон). Готовые макароны откинуть на дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой, добавить сливочное масло. Подавать, посыпав тертым сыром.

Отварная вермишель

Требуется: 60 г макарон, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 330 г воды, соль.

Приготовление. Вскипятить подсоленную воду. Отмерить нужное количество вермишели и засыпать в воду, варить на медленном огне до мягкости. Готовую вермишель откинуть, добавить масло. Вермишель в качестве гарнира подать к блюдам из мяса и птицы.

Блюда из овощей и картофеля

Картофель молочный

Требуется: 2 средних клубня картофеля, 1 ч. л. сливочного крестьянского масла, 75 г молока, зелень, вода, соль.

Приготовление. Очищенный и промытый картофель нарезать кубиками, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 10 минут. После этого оставшуюся воду слить, картофель залить горячим молоком и продолжать варить до размягчения. Перед подачей к столу выложить на тарелку и полить маслом. Подавать на гарнир к блюдам из мяса и рыбы.

Картофель, фаршированный творогом

Требуется: 1 средних размеров клубень картофеля, 1 ст. л. творога, 1/2 ст. л. пастеризованного молока, зелень петрушки; для соуса: 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. растительного масла, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 1/5 яйца, соль на кончике ножа.

Приготовление. Подобрать красивый (ровный по форме и оптимальный по величине) картофель, вымыть его и очистить. Аккуратно вынуть у картофеля сердцевину, сварить ее до полуготовности в кипящей воде. Протертый сквозь сито творог хорошо размешать с молоком, нарезанной зеленью петрушки и

посолить. В полученную массу добавить отваренный до полуготовности картофель, равномерно вымесить.

Полученным фаршем заполнить приготовленные клубни картофеля и сложить их в форму. Сверху картофель полить соусом и поставить в духовку для запекания.

Приготовление соуса. Подсушенную муку смешать с растительным маслом, яйцом, добавить маленькими порциями горячее молоко, хорошо размешать и довести до кипения (но не кипятить).

Морковь в молочном соусе

Требуется: 3 моркови, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла; для соуса: соль, 50 г молока, 1/2 ч. л. пшеничной муки.

Приготовление. Вымытую и очищенную морковь нарезать мелкими кубиками, потушить до полуготовности в небольшом количестве воды. Муку спассеровать, добавить соль и влить тонкой струйкой молоко при постоянном помешивании, проварить до загустения соуса. В тушеную морковь прибавить соус, масло и на небольшом огне тушить до полной готовности моркови.

Овощи в молочном соусе

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 1 средняя морковь, 1/5 часть маленького кабачка, 1/2 ч. л. пшеничной муки, 50 г. пастеризованного молока, соль, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, зелень петрушки или укропа.

Приготовление. Промытый и очищенный картофель проварить до полуготовности. Кабачок и морковь очистить и промыть в проточной воде, нарезать кусочками и отдельно припустить каждый овощ с добавлением небольшого количества воды. Отварные овощи сложить в одну посуду и залить соусом, сваренным из спассерованной муки и горячего молока, посолить и проварить на медленном огне до полной готовности.

К столу подавать остуженными до оптимальной температуры. По желанию можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ризотто овощное

Требуется: 4 ч. л. рисовой крупы, 1 морковь средней величины, 1 корень сельдерея, 1/2 корня петрушки, 1/5 маленькой луковицы, 1 ч. л. соевого масла, 1 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 маленького яйца, зелень петрушки, соль на кончике ножа, 1 ст. л. крошек черствого белого хлеба, растительное масло для смазывания формы.

Приготовление. Коренья с луком очистить и промыть, нарезать небольшими кубиками, засыпать в глубокую сковороду и припустить в небольшом количестве воды. Рисовую крупу отварить в объеме подсоленной воды, в несколько раз превышающем объем риса. Готовый рис откинуть. Смешать тушеные овощи, отварной рис, нарезанную зелень петрушки, посолить и размешать. Полученную массу переложить в заранее натертую маслом и обсыпанную крошкой из черствого хлеба форму, залить смесью яйца с молоком. Выпекать в разогретой духовке. Ризотто можно отварить и на водяной бане.

Запеканка творожно-картофельная

Требуется: 150 г нежирного творога, 2 клубня картофеля средних размеров, 1 яйцо, 5 г сливочного крестьянского масла, соль, сливочное масло для смазывания формы, пшеничные сухари для обсыпания формы, зелень петрушки.

Приготовление. Вымытый и очищенный картофель отварить в кипящей воде, охлажденным пропустить через мясорубку, творог также пропустить через мясорубку. Масло растереть с желтком, смешать с картофелем и творогом, как следует вымесить творожно-картофельную массу. Добавить белок, взбитый в пышную пену, аккуратно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную пшеничными сухарями. Варить на пару или запекать 45—50 минут.

Готовую запеканку выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки. К запеканке можно подать салат из отварных овощей.

Кабачки, запеченные в сметане

Требуется: 1/2 маленького кабачка, 1/2 яичного белка, 1 ст. л. сметаны, 1,5 ч. л. сливочного крестьянского масла, соль.

Приготовление. Вымытые и очищенные кабачки нарезать кружочками, потушить в сметане до готовности. Оставшийся после тушения кабачков охлажденный соус соединить с взбитым яичным белком и хорошо взбить. Тушеные кабачки переложить на

смазанный маслом (взять 1/3 часть масла) противень, залить взбитым соусом и запечь. Перед подачей к столу выложить на тарелку и полить растопленным маслом. Можно украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Пудинги

Пудинг из манной крупы с черносливом

Требуется: 15 г манной крупы, 25 г чернослива, 15 г сахарного песка, 1/2 яйца, 60 г молока, 3 г сливочного крестьянского масла; для соуса: 10 г кураги, 15 г сахара.

Приготовление. Подготовленную манную крупу всыпать в кипящее молоко и при непрерывном помешивании варить до загустения. Затем нагревание прекратить, в кашу положить сахар, чернослив, сваренный до полуготовности и мелко нарезанный, яичные желтки и хорошо размешать.

После этого в приготовленную массу ввести взбитые белки, вторично перемешать, выложить в смазанные маслом порционные формы и готовить пудинг на водяной бане.

При подаче к столу пудинг полить абрикосовым соусом или подать его отдельно в соуснике.

Пудинг творожно-яблочный с вермишелью

Требуется: 150 г нежирного творога, 1 яйцо, 60 г вермишели, 15 г сахарного песка, 5 сливочного крестьянского масла, корица, сливочное масло для смазывания формы, пшеничные сухари для обсыпания формы.

Приготовление. В подсоленной кипящей воде отварить вермишель, откинуть на дуршлаг. Вымытые и очищенные яблоки натереть на крупной терке, смешать с сахаром и корицей. Масло растереть с желтками, добавить пропущенный через мясорубку или протертый через сито творог. К полученной массе прибавить отваренную вермишель, яблоки и взбитые белки. Все аккуратно перемешать и выложить в смазанную маслом и обсыпанную пшеничными сухарями емкость, предназначенную для варки на пару. Пудинг варить 45—50 минут.

Перед подачей к столу полить сладким фруктовым соусом.

Пудинг яблочный

Требуется: 1 маленькое яблоко, 1 яйцо, 8 ст. л. пастеризованного молока, 1 ст. л. сахарного песка, 1/3 ст. л. сливочного крестьянского масла, 5 ч. л. манной крупы, сливочное масло для смазывания формы, 1 ст. л. крошек черствого белого хлеба для обсыпания формы.

Приготовление. В горячее молоко, помешивая, засыпать манную крупу, прокипятить при равномерном помешивании.

Вымытые и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать соломкой. Яичные желтки взбить с сахаром добела. Соединить нарезанные яблоки, растертые желтки и остывшую манную кашу, все хорошо размешать, посолить.

Охлажденные белки взбить в густую устойчивую пену, небольшими порциями добавить в манно-яблочную массу и аккуратно перемешать.

В заранее смазанную и обсыпанную крошками черствого белого хлеба форму переложить подготовленную массу.

Заготовку пудинга варить на водяной бане около получаса.

Соусы

Соус яично-масляный

Требуется: 1/2 ст. л. сливочного крестьянского масла, 1/2 сваренного вкрутую яйца, 1/2 ст. л. бульона, соль, зелень петрушки или укропа.

Приготовление. В мелко порубленное яйцо добавить разогретое сливочное масло, рыбный бульон, соль, зелень. Все тщательно перемешать. Подавать к паровой или отварной рыбе.

Соус бешамель

Требуется: 1 ч. л. растительного масла, 1/3 ч. л. пшеничной муки, 2,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 желтка, соль на кончике ножа.

Приготовление. Слегка спассеровать на сухой сковороде муку, размешать с растительным маслом (можно соевым) и желтком, влить горячее молоко маленькими порциями, чтобы хорошо размешать смесь. Все это проварить на медленном огне до загустения соуса, посолить.

Соус из творога и кефира

Требуется: 60 г творога, 40 г кефира, сахарный песок, соль.

Приготовление. Творог протереть через сито, смешать с сахаром, солью и, взбивая, постепенно добавить кефир.

Соус использовать для заправки салатов.

Соус из чернослива

Требуется: 20 г пастеризованного молока, 30 г сухого чернослива, 15 сахарного песка, 3 г пшеничной муки, 15 г сметаны, ванилин.

Приготовление. Тщательно промытый чернослив замочить в теплой кипяченой воде, затем разбухший чернослив отварить в той воде, в которой он был замочен, протереть через сито, смешать с заправкой, приготовленной из молока, сметаны и муки, все довести до кипения. В соус положить сахар и ванилин по вкусу.

Соус из чернослива подавать к блюдам из круп, муки, творога.

Напитки

Кисель витаминный

Требуется: 1/2 среднего яблока, 5 г картофельного крахмала, 10 г вишневого сиропа, 10 г сахарного песка, 100 г воды.

Приготовление. 1/3 воды смешать с картофельным крахмалом и вишневым сиропом, тщательно размешать. Вымытые и очищенные яблоки ополоснуть и натереть на крупной терке. Вскипятить оставшуюся воду с сахаром. Заправку с крахмалом при постоянном помешивании влить в кипящий сироп, довести до кипения. Готовый кисель снять с плиты, добавить натертые яблоки, размешать, вылить в формочку, смоченную холодной водой.

Коктейль молочный со сливами

Требуется: 5,5 слив, 5,5 ст. л. пастеризованного молока, 1/2 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Взять только спелые свежие сливы. Тщательно вымыть, выдавить косточки и приготовить сливовый сок, отжав плоды через марлю (можно воспользоваться

соковыжималкой). Сок перелить в глубокую посуду, добавить охлажденное пастеризованное молоко, засыпать сахар и все хорошенько взбить либо в миксере, либо венчиком.

Подавать к столу, разлив в стаканы.

Коктейль молочный со смесью соков

Требуется: 1/5 стакана натурального черносмородинового сока, 1/5 стакана натурального малинового сока, 5,5 ст. л. пастеризованного молока, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 желтка.

Приготовление. Заранее приготовить соки из малины и черной смородины, отжав ягоды через марлю или с помощью соковыжималки. В глубокой посуде тщательно размешать смесь желтка с сахарным песком, залить охлажденным пастеризованным молоком. В полученную смесь добавить ягодные соки, взятые в равных частях. Коктейль взбить с помощью миксера.

Подавать к столу свежеприготовленным.

Коктейль из кефира с клубникой

Требуется: 2/3 стакана клубники, 2/5 стакана кефира, 1 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Ягоды клубники отделить от плодоножек, перебрать и промыть. Из клубники приготовить пюре, протерев через сито, переложить в глубокую посуду, удобную для взбивания. Влить кефир и всыпать сахар, все хорошенько взбить миксером.

Напиток из черники с добавлением мяты

Требуется: 1/2 стакана свежей черники, 2/5 стакана воды, 1/5 ст. л. свежих листьев мяты, 1 ч. л. сахарного песка.

Приготовление. Промытые листья мяты заварить частью кипящей воды и накрыть крышкой для настаивания. Из остальной горячей воды сварить сахарный сироп (прокипятить и охладить). Разобранную и вымытую ягоду черники раздавить деревянной толкушкой и отжать сок через марлю. Полученный сок черники смешать с остывшим сиропом, мятным настоем и хорошо перемешать.

Разлить по бокалам. Перед подачей к столу в напиток

добавить молоко или сливки по выбору.

Напиток из яблок и тыквы

Требуется: 1,5 яблока, кусок тыквы, 1/5 стакана воды, 1/2 ч. л. сахарного песка, молоко или сливки.

Приготовление. Вымытые и очищенные яблоки и тыкву взять в равном соотношении, порезать на мелкие кусочки и отжать на соковыжималке сок (или прокрутить на мясорубке со специальной насадкой и процедить). К отжатому соку добавить холодную кипяченую воду, всыпать сахар и размешать до полного растворения.

Подавать к столу только свежеприготовленным.

Напиток из яблок и моркови

Требуется: 1,5 яблока, 2 моркови средней величины, 1/2 ч. л. сахарного песка, молоко или сливки.

Приготовление. Вымытые и очищенные яблоки и морковь нарезать и отжать сок с помощью соковыжималки. Можно очищенные яблоки с морковью натереть на самой мелкой терке и отжать сок через свернутую в несколько слоев марлю. К полученному соку добавить сахар, размешать до полного растворения последнего.

Готовый сок разлить по бокалам. Перед подачей к столу в бокалы добавить сливки или молоко, по выбору.

Клубничный напиток

Требуется: 2/3 стакана клубники, 1 ч. л. сахарного песка, 2/5 стакана воды, молоко или сливки.

Приготовление. Заранее сварить сироп из воды и сахарного песка, поставить охлаждаться. Ягоды, промыть, перебрать и сделать ягодное пюре, протерев через сито. Готовое пюре соединить с сахарным сиропом.

Напиток разлить по бокалам, перед подачей к столу добавить молоко или сливки по желанию. Подавать свежеприготовленным.

Десерт

Бисквит

Требуется: 6 шт. яиц, 1 стакан с четвертью пшеничной муки, чуть больше стакана сахарного песка, 1/3 ч. л. сливочного масла, ванилин, сухари пшеничные.

Приготовление. Приготовить форму для бисквита: смазать маслом и обсыпать пшеничными сухарями. Тщательно вымыть яйца, при разбивании отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром, добавить взбитые в устойчивую пену белки, взбивать, пока масса не станет однородной с мелкими пузырьками. Взбивать можно вручную, венчиком, но удобнее и быстрее сделать это с помощью миксера. В готовую взбитую массу добавить просеянную муку и аккуратно перемешать (не взбивая). Тесто выложить в подготовленную форму и поставить выпекаться в заранее нагретую духовку. Выпекать полчаса до приобретения бисквитом красивого золотистого цвета. Проверить готовность можно с помощью деревянной зубочистки: если бисквит сырой, на палочке останется тесто. Но вообще бисквит во время выпечки желательно не открывать, иначе он осядет. Готовый бисквит остудить завернутым в салфетку, нарезать на куски.

Бисквит на белках

Требуется: 6 белков, 1 ст. л. пшеничной муки в/с, 6 ч. л. сахарного песка, 1/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, несколько кристалликов ванилина, пшеничные сухари.

Приготовление. Заранее приготовить форму: смазать сливочным маслом и обсыпать пшеничными сухарями, включить духовку.

Муку просеять, смешать с сахарным песком и ванилином.

Охлажденные белки взбить в крепкую, устойчивую пену, добавить муку и все осторожно вымешать.

Бисквитное тесто выложить в подготовленную форму.

Выпекать бисквит в хорошо прогретой духовке около получаса.

Проверить готовность бисквита с помощью деревянной зубочистки (если бисквит пропечен, зубочистка останется сухая).

Бисквит (заварной)

Требуется: 4 яйца, 2 ст. л. пшеничной муки в/с, 6 ст. л. сахарной пудры, 2/3 ч. л. сливочного крестьянского масла, 2 ст. л. картофельного крахмала, масло для смазывания формы.

Приготовление. Заранее приготовить форму для выпечки

(намазать маслом и обсыпать мукой, смешанной с сахарной пудрой). Растереть добела 4 желтка с сахарной пудрой. Отдельно взбить охлажденные белки до состояния устойчивой пены. Смешать взбитые белки с желтками и поставить смесь на водяную баню, продолжая взбивать, пока масса не прогреется и не станет пышной. Полученную яичную массу снять и взбивать до остывания. Прибавить в остывшие взбитые яйца просеянную пшеничную муку и крахмал, быстро и аккуратно перемешать. Тесто выложить в подготовленную форму и выпекать в хорошо прогретой духовке до светло-желтого цвета.

Такой бисквит может храниться несколько дней, не черствея.

Бисквитные сухарики

Требуется: любой готовый бисквит.

Приготовление. Бисквит нарезать на тонкие ломтики небольшого размера и подсушить в слабо разогретой духовке. Подавать к чаю, молоку или с фруктовыми отварами.

Яблочные гнезда

Требуется: 2 крупных яблока, 10 г манной крупы, 100 г нежирного творога, 10 г изюма, 1/3 яйца, 10 г сахарного песка, 25 г сметаны, корица, сливочное масло для смазывания формы.

Приготовление. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить семенную коробку, вынуть часть мякоти, подготовив место для фарша. Протертый или пропущенный через мясорубку творог смешать с изюмом, вынутой и измельченной мякотью яблок, яйцом, сахаром, манной крупой, корицей. Яблочные половинки наполнить готовым фаршем, выложить на смазанный маслом глубокий противень или сковороду, поставить запекать в духовом шкафу. Перед подачей к столу остывшие яблоки полить сметаной.

Желе с консервированными персиками

Требуется: 70 г консервированных персиков, 14 г сахарного песка, 2,7 г желатина.

Приготовление. Консервированные персики нарезать тонкими дольками. Сироп от консервированных персиков развести водой, добавить в него сахар, после чего нагреть до кипения, соединить с желатином и профильтровать.

Подготовленную смесь разлить в формочки слоем 1,5 см и дать застыть. Поверх желе красиво разложить дольки персиков, залить их таким же слоем смеси, после того как второй слой желе застынет, заполнить формочки смесью и охладить.

Желе с фруктами

Требуется: 1 свежий мандарин, 25 г консервированных слив, 1,5 ч. л. сахарного песка, 2,7 г желатина.

Приготовление. Мандарин очистить от кожицы и белых волокон, разделить на дольки или нарезать тонкими кружочками. Желе приготовить так же, как в рецепте «Желе с консервированными фруктами». Разлить в формочки первый слой желе, дать застыть. Затем выложить красиво фрукты и залить тонким слоем желе, после застывания второго слоя вылить в формочки оставшуюся смесь и вынести на холод.

СОКИ, ОТВАРЫ И НАСТОИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО СЫРЬЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Рецепты, представленные в данной главе, применяются при лечении язвенной болезни (но ни в коем случае как самолечение – только после совета с врачом!). Воспользуйтесь тем, что дала природа для поддержания Вашего здоровья, в целях профилактики. Ведь давно известна истина: легче предупредить, чем потом лечить.

Сок капустный сырой

Требуется: небольшой вилок белокочанной капусты (капуста ни в коем случае не должна быть вялой или с признаками какого-либо заболевания).

Приготовление. Свежую белокочанную капусту измельчить, истолочь в фарфоровой или фаянсовой посуде и отжать сок. Можно воспользоваться соковыжималкой. Принимать по 1—1,5 стакана 4 раза в день за 45 минут до еды при язвенной болезни желудка. Курс лечения – 40 дней.

Сок картофельный сырой

Требуется: 2—3 клубня картофеля средних размеров. Брать разрешается только здоровые и полноценные, непроросшие клубни картофеля.

Приготовление. Тщательно вымытые и насухо вытертые неочищенные клубни картофеля пропустить через мясорубку или протереть через терку. Отжать из полученной массы сок, процедить. Сок принимать 2 раза в день по полстакана перед едой. Каждый день готовить свежий сок (хранить в холодильнике нельзя).

Для профилактики пить весной и осенью половинные дозы.

Сок из черной смородины

Требуется: 1 кг свежесобранных ягод черной смородины.

Приготовление. Ягоды смородины перебрать, промыть, сложить в эмалированную посуду, залить подогретой водой чуть меньше уровня смородины. Непрерывно помешивая, нагреть ягоды до температуры 65 *0* С и протереть через волосяное сито (через металлическое нельзя – разрушатся витамины). В готовый сок добавит 40%-ный сахарный сироп по вкусу, разлить по бутылкам.

Сок в бутылках для длительного хранения необходимо подвергнуть пастеризации.

Приготовление слизи из семян айвы

Требуется: семена айвы.

Приготовление. Собрать семена айвы, промыть, залить их кипяченой водой в соотношении 5 : 100, выдержать 1—2 дня. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Раствор меда

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан теплой кипяченой воды.

Приготовление. В стакане теплой кипяченой воды развести ложку меда. Принимать этот раствор за 1,5—2 часа до завтрака и обеда, через 3 часа после ужина. Растворенный мед снимает боль, способствует разжижению слизи в желудке, устраняет изжогу и тошноту.

Напиток из сушеных ягод шиповника

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды, сахар или мед.

Приготовление. Промыть холодной водой сухие плоды шиповника, раздавить в ступке либо измельчить другим возможным способом. Измельченные плоды положить в термос и залить стаканом крутого кипятка. Термос плотно закрыть, плоды настаивать не менее 3 часов.

Готовый к употреблению напиток процедить через двойной слой марли.

Для улучшения вкуса напитка можно добавить сахар или мед.

Заваривать плоды можно и другим способом. Вместо термоса используйте эмалированную кастрюлю. Измельченные плоды

засыпать в кастрюлю и заварить кипятком, затем кастрюлю плотно закрыть крышкой, завернуть сначала в бумагу, потом в ватное одеяло, настаивать не менее 3 часов. Далее процедить и употреблять с сахаром или медом по вкусу.

Напиток из свежих ягод шиповника

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды, сахар или мед.

Приготовление. В чистой воде промыть свежесобранные плоды шиповника, сложить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и кипятить на медленном огне не менее 10 минут. Затем настаивать 2—3 часа, профильтровать через двойной слой марли и подсластить по вкусу медом или сахаром.

Если есть еще какие-то сопутствующие заболевания (например, со стороны сердечно-сосудистой системы), то по данному рецепту можно приготовить напиток из смеси ягод шиповника и боярышника.

Напиток из шиповника и яблочной кожицы

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 2 ст. л. сушеной яблочной кожицы, 1 стакан воды, сахар или мед.

Приготовление. Промыть в холодной воде плоды шиповника и яблочную кожицу. Плоды шиповника измельчить. Сбор сложить в кастрюлю, залить крутым кипятком, варить в течение 10 минут на слабом огне. Настаивать 3 часа, процедить и употреблять либо в натуральном виде, либо с добавлением сахара или меда по вкусу.

Настой из ягод калины

Требуется: 1 ст. л. ягод калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Ягоды перебрать, промыть, залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Напиток из листьев мяты

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты обыкновенной, 1 ст. л.

листьев земляники, 1 ст. л. листьев черной смородины.

Приготовление. Сушеные листья вышеперечисленных растений мелко измельчить и смешать. Взять 1 ч. л. сбора на стакан кипящей воды, настоять 10—15 минут, процедить. В напиток по усмотрению можно добавить мед. Напиток хорошо утоляет жажду и обладает легким успокаивающим действием.

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Сбор 1

Рекомендуется в качестве противовоспалительного и спазмолитического.

Требуется: 3 ст. л. плодов фенхеля, 3 ст. л. цветков ромашки, 3 ст. л. цветков липы.

Приготовление. Взять 1 ст. л. мелкоизмельченной смеси цветков и плодов залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут.

Применение. Принимать по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

Сбор 2

Для нормализации желудочной секреции, уменьшения болей и в качестве слабительного.

Требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 2 ст. л. корня алтея, 2 ст. л. корня солодки, 2 ст. л. корня окопника.

Приготовление. Сухие трава и корни должны быть тщательно измельчены. Взять 1 ст. л. указанной смеси, залить стаканом горячей воды и кипятить полчаса. Принимать до еды по 2/3—3/4 стакана 3 раза в день.

Применение. употреблять от 3 до 4 недель для нормализации желудочной секреции, стимуляции регенераторных процессов, уменьшения боли и как легкое слабительное при язвенной болезни.

Сбор 3

Рекомендуется в качестве противовоспалительного и легкого седативного (слабительного).

Требуется: 1 ст. л. травы золототысячника, 3 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. плодов фенхеля.

Приготовление. Травяной сбор измельчить. Отмерить 1 ст. л. указанной смеси, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут.

Применение. Принимать до еды 2—3 раза в день по 1/3—1/2 стакана.

Сбор 4

Рекомендуется для нормализации желудочной секреции и как противовоспалительное средство.

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. корня алтея, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. корневища пырея.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. указанного мелкоизмельченного сбора, залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут.

Применение. Принимать до еды 2—3 раза в день по 1/2 стакана.

Сбор 5

Рекомендуется при язвенной болезни с нормальной и повышенной секрецией.

Требуется: 1 ст. л. корня алтея лекарственного, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 1 ст. л. корня девясила высокого, 1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 1 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 ст. л. плодов черники обыкновенной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. шишек ольхи серой.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. указанного мелкоизмельченного сбора, залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре (45 минут), отжать.

Применение. Принимать настой по 0,2—0,3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Сбор 6

Рекомендуется при язвенной болезни, гастрите с пониженной желудочной секрецией и для улучшения аппетита.

Требуется: 1 ст. л. шалфея лекарственного, 1 ст. л. корня аира обыкновенного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. корня аралии маньчжурской, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. травы полыни горькой, 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного, 1 ст. л. листьев подорожника большого.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. указанного

мелкоизмельченного сбора, залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре (45 минут), отжать.

Применение. Принимать за полчаса до еды по 0,2—0,3 стакана 3 раза в день.

Сбор 7

Рекомендуется как выраженное противовоспалительное и спазмолитическое средство.

Требуется: 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 2 ст. л. цветков липы сердцевидной, 2 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 2 ст. л. корня солодки голой.

Приготовление. Взять 1 ст. л. измельченного сбора, заварить стаканом кипятка, настоять, как и в предыдущем рецепте.

Применение. Пить отвар в теплом виде по 1 стакану 1 раз в день (вечером).

Сбор 8

Рекомендуется при изжоге, наклонности к кровотечениям, отрыжке кислым содержимым при язвенной болезни с повышенной кислотностью желудочного сока.

Требуется: 1 ст. л. травы чистотела большого, 2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного.

Приготовление. Взять 1 ст. л. мелкоизмельченного сбора, заварить стаканом кипящей воды, дать настояться, как и в предыдущем рецепте.

Применение. Пить настой по 2—3 стакана в день до еды.

Сбор 9

Рекомендуется при длительно не заживающих язвах в качестве трофического, противовоспалительного, антисептического средства.

Требуется: 2 ст. л. травы сушеницы топяной, 2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы золототысячника зонтичного, 2 ст. л. листьев мяты перечной.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. указанного мелкоизмельченного сбора, залить стаканом кипящей воды, настоять, как в приготовлении сбора № 6.

Применение. Принимать настой утром и вечером по 0,4 стакана за 40 минут до еды.

Сбор 10

Рекомендуется при запорах и болях в области кишечника, а также наклонности к кровотечениям.

Требуется: 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 2 ст. л. семени льна обыкновенного, 2 ст. л. корня валерианы лекарственной, 2 ст. л. травы пастушьей сумки обыкновенной.

Приготовление. Взять 1 ст. л. мелкоизмельченного вышеперечисленного сбора и залить стаканом кипящей воды, сбор настоять, как указано в рецептуре сбора № 6.

Применение. Принимать настой утром и вечером натощак по полстакана.

Сбор 11

Рекомендуется при выраженных болях и изжоге, а также при наклонности к кровотечениям.

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, 0,5 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 2 ст. л. цветков мать-и-мачехи обыкновенной.

Приготовление. Отмерить 1 ст. л. измельченного сбора, заварить стаканом кипящей воды, сбор настоять, как указано в рецептуре сбора № 6.

Применение. Принимать полученный настой по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Данный настой рекомендуется пить 10 дней, затем употреблять сбор № 12 и так в течение 2—3 месяцев.

Сбор 12

Рекомендуется при выраженных болях и изжоге, а также при наклонности к кровотечениям.

Требуется: 2 ст. л. листьев подорожника большого, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 0,5 ст. л. цветков ромашки лекарственной.

Приготовление. Взять 1 ст. л. подготовленного сбора, залить стаканом кипящей воды, сбор настоять, как указано в рецепте приготовления сбора № 6.

Применение. Принимать 3—4 раза в день по 1 ст. л. за 20 минут до еды. Данный настой чередовать со сбором № 11 по 10 дней в течение 2—3 месяцев.

Сбор 13

Рекомендуется при язвенной болезни со склонностью к кровотечениям.

Требуется: 1/2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 2 ст. л. корня лапчатки прямостоячей, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного.

Приготовление. Полученный сбор измельчить, отмерить 1 ст. л. и залить стаканом кипящей воды, настоять, как указано в сборе № 6.

Применение. Принимать настой 4—5 раз в день по 1 ст. л. за 45—60 минут до еды.

Сбор 14

Рекомендуется при гастрите и язвенной болезни со склонностью к кровотечениям.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. травы золототысячника зонтичного, 1 ст. л. корня аира обыкновенного, 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 1,5 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 0,5 ст. л. корня валерианы лекарственной.

Приготовление. Взять 1 ст. л. мелкоизмельченного сбора, залить кипятком и готовить дальше по рецепту, представленному в сборе № 6.

Применение. Пить настой в теплом виде 2—3 раза в день по 0,2—0,3 стакана до еды.

Сбор 15

Рекомендуется при язвенной болезни желудка.

Требуется: 2,5 ст. л. плодов льна обыкновенного, 2,5 ст. л. корня алтея лекарственного, 2,5 ст. л. слоевища цетрарии

исландской.

Приготовление. Перечисленный сбор измельчить как можно мельче. Взять 1 ст. л.сбора и залить стаканом кипящей воды, настоять, как указано в рецепте сбора 6.

Применение. Употреблять настой 6 раз в день по 0,3 стакана.

Сбор 16

Рекомендуется при язвенной болезни желудка.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 2 ст. л. цветков липы сердцевидной, 2 ст. л. листьев кипрея узколистного, 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного.

Приготовление. Вышеперечисленный сбор измельчить. Взять 2 ч. л. и залить стаканом кипящей воды, настаивать далее, как в рецепте приготовления сбора 6.

Применение. Пить полученный настой 2—3 раза в день по стакану.

Сбор 17

Рекомендуется при язвенной болезни желудка.

Требуется: 1 ст. л. коры крушины ольховидной, 1 ст. л. травы пастушьей сумки обыкновенной, 1 ст. л. золототысячника зонтичного, 0,5 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 0,5 ст. л. корня одуванчика лекарственного.

Приготовление. Составить сбор из перечисленных компонентов, измельчить. Отмерить 1 ст. л. сбора и залить стаканом кипящей воды, далее настоять, как указано в рецепте приготовления сбора 6.

Применение. Употреблять настой 3 раза в день в количестве стакана.

Сбор 18

Рекомендуется при сильных болях в желудке и спазмах.

Требуется: 2 ст. л. цветков таволги вязолистной, 2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. травы зверобоя.

Приготовление. Составить смесь и тщательно измельчить. Отмерить 3 ст. л. смеси, залить их 2 стаканами кипящей воды и настаивать в течение 4—6 часов, затем настой процедить.

Применение. Принимать 5 раз в день по полстакана.

Сбор 19

Рекомендуется при болях в желудке со вздутием и изжогой.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника.

Приготовление. Смесь из перечисленных растений нужно измельчить как можно мельче, перемешать. Взять 3 ст. л. сбора и залить 1 л кипящей воды, настоять, процедить.

Применение. Употреблять настой 4—5 раз в день по 0,5 стакана.

Сбор 20

Рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока, не сопровождающейся запорами.

Требуется: 8 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. листьев мяты перечной, 0,5 ст. л. листьев вахты, 4 ст. л. семян укропа, 4 ст. л. цветочных корзинок тысячелистника.

Приготовление. Полученный сбор должен быть в измельченном виде. Отмерить 2 ст. л. сбора, залить 2 стаканами кипящей воды и настаивать в горячей духовке 2 часа, затем процедить.

Применение. Пить настой 4—6 раз в день по 0,25 стакана маленькими глотками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот Вы и познакомились с принципами и основами диетического питания при язвенной болезни желудка, прочитали о биологической ценности основных продуктов питания. Я надеюсь, Вы узнали для себя что-то новое и – главное – полезное и теперь сами сможете учитывать многие нюансы при построении рациона питания на каждый день при таком серьезном заболевании, как язва желудка.

Теперь Вы выяснили, какие продукты питания полезны и важны в противоязвенной диете, а какие никчемны или вообще могут нанести вред, познакомились с необычными свойствами обычных продуктов питания.

Теперь у Вас в руках маленький помощник, который научит Вас многому, в том числе и тому, как не только излечить с помощью диеты данное заболевание, но и не допустить его повторения.

Давайте сделаем жизнь как можно более свободной от лекарств и болезней, чтобы не допускать проникновения в жизнь стресса и других неприятностей.

Пусть болезнь обойдет Вас стороной, а если все же пришла – лечитесь, ведь Ваше здоровье в Ваших руках!

Прочитав эту книгу, Вы получили информацию к размышлению. Задумайтесь и, если нужно, измените свой взгляд на окружающий мир, измените себя, и вокруг вас тоже все изменится.

Пусть жизнь заиграет новыми красками!

Питайтесь на здоровье!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 8. Сведения о массе некоторых пищевых продуктов.

Продукты	Масса в граммах			
	Стакан, (250 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	Количество (штук)
1	2	3	4	5
Абрикос	-	-	-	26
Апельсин маленький	-	-	-	150
Брусника	140	-	-	-
Банан				72
Варенье	330	45	20	-
Вишня	190	-	-	-
Вода	250	18	5	-
Гранат	-	-	-	125
Груша средняя	-	-	-	135
Джем	-	40	-	15
Желатин (гранулы)	-	15	5	-
Изюм	190	25	7	-
Инжир	-	-	-	40
Кабачок (маленький)	-	-	-	500
Капуста цветная (крупная)	-	-	-	900
Картофель (средний)	-	-	-	100
Кефир	250	18	5	-
Кислота лимонная	-	25	8	-
Крахмал картофельный	200	30	10	-
Клубника	150	-	-	8
Корица молотая	-	20	8	-
Кофе	-	20	7	-
Крупа геркулесовая	90	12	3	-
Крупа гречневая	210	25	8	-
Крупа манная	200	25	8	-
Крупа овсяная	190	20	-	-
Крупа перловая	230	25	8	-
Крупа пшено	220	25	8	-

Крупа пшеничная	180	20	6	-
Крупа рисовая	230	25	8	-
Крупа ячневая	180	20	6	-
Крыжовник	210	-	-	-
Курага	-	-	-	15
1	2	3	4	5
Лимон маленький	-	-	-	60
Лук средний	-	-	-	75
Макаронные изделия (мелкие)	230	15	5	-
Малина	140	20	-	-
Масло сливочное крестьянское	210	40	15	-
Масло растительное	240	17	5	-
Мед натуральный	-	30	9	-
Молоко сгущенное	-	30	12	-
Молоко сухое	120	20	5	-
Молоко цельное	255	18	-	-
Морковь средняя	-	-	-	75
Мука пшеничная	160	30	10	-
Огурец средний	-	-	-	100
Персик	-	-	-	85
Петрушка, корень	-	-	-	50
Помидор средний	-	-	-	75
Пюре фруктовое, ягодное	350	50	17	-
Сахарный песок	230	25	10	-
Сахар-рафинад	-	-	-	6

Свекла (крупная)	-	-	-	500
Свекла (маленькая)	-	-	-	150
Сельдерей (корень)	-	-	-	100
Слива	-	-	-	30
Сливки	250	14	5	-
Сметана	250	25	10	-
Смородина красная	175	-	-	-
Смородина черная	155	-	-	-
Сода питьевая	-	28	12	-
Соль	-	30	10	-
Сок томатный	250	18	5	-
Сок фруктовый	250	18	5	-
Сухари молотые	125	15	5	-
Творог жирный	-	17	5	-
Творог нежирный	-	20	7	-
Томат-пюре	220	25	5	-
Толокно	140	22	8	-
Хурма	-	-	-	85
Черника свежая	200	-	-	-
1	2	3	4	5
Черника сушеная	130	15	-	-
Шиповник сухой	-	20	6	-
Яйцо куриное (мелкое)	-	-	-	45—50
Яйцо куриное (среднее)	-	-	-	50—55
Яйцо куриное (большое)	-	-	-	55—65
Яйцо куриное (белок)	-	-	-	30
Яйцо куриное (желток)	-	-	-	15
Яблоко (маленькое)	-	-	-	100

Таблица 9. Данные по продолжительности тепловой обработки некоторых пищевых продуктов.

Наименование продуктов	Время
Отваривание (с момента закипания)	В минутах
Говядина	120—180
Телятина	90
Курица (молодая)	60
Цыпленок	25
Рыба (припускание порционными кусками)	15—20
Макароны	15—25
Манная крупа	10—15
Лапша	25
Вермишель	10—15
Рис	30
Перловка (замоченная)	40—45
Капуста цветная	30—50
Картофель целый	25—30
Картофель нарезанный	15—20
Коренья пассерованные	15
Лук репчатый, мелко нашинкованный	10—12
Морковь целая	25
Морковь нарезанная	15—20
Морковь нарезанная (тушеная)	35
Свекла в кожуре	90
Свекла нарезанная	30
Яйцо всмятку	3—3,5
Яйцо в мешочек	4—4,5
Яйцо вкрутую	8—10
Яблоки (запеченные)	20—25

Таблица 10. Сроки хранения для некоторых кулинарных и кондитерских изделий в домашних условиях.

Кулинарные и кондитерские изделия	Срок реализации и хранения при температуре 4—8 °С (часы)
Мясной фарш	6
Мясные порционные полуфабрикаты (бифштекс, антрекот, котлеты натуральные, зразы натуральные)	36
Мясные панированные полуфабрикаты (ромштекс, котлеты отбивные, шницели)	24
Мясные мелкокусковые полуфабрикаты (бефстроганов, азу, поджарка, гуляш, суповой набор, рагу)	24
Котлеты мясные, бифштекс рубленый, котлеты из мяса кур, гусей, рыбные.	12 24
Мясо отварное	24
Мясо, печень жареные	48
Студень мясной, мясо заливное	12
Сосиски, сардельки мясные (сырые)	48
Рыба жареная	48
Молоко пастеризованное (в пакетах)	20
Простокваша, кефир, ацидофилин	24
Сметана	72
Творожная масса, сырки творожные, творог	36
Пирожки жареные, печеные, кулебяки (с мясом, рыбой, субпродуктами)	24
Торты и пирожные	
С кремом из взбитых белков или фруктовой отделкой	72
со сливочным кремом	36
С кремом из сливок или заварным кремом	6
Крупяные гарниры	12
Овощи вареные неочищенные	6
Винегреты, салаты (картофельный, овощной, мясной, рыбный) без заправки	12

Таблица 11. Содержание основных пищевых веществ в граммах на 100 грамм в некоторых пищевых продуктах.

Телятина	-	2,0	19,7	97
Крольчатина	-	11,0	21,1	183
Куры	0,7	18,4	18,2	241
Яйца куриные (вес яйца 47 г)	0,7	11,5	12,7	157
Камбала дальневосточная	-	3,0	15,7	90
Макрорус	-	1,6	13,3	68
Навага дальневосточная	-	0,9	15,1	69
Окунь морской	-	3,3	18,2	103
Судак	-	1,1	18,4	84
Треска	-	0,6	16,0	69
Хек	-	2,2	16,6	86
Хлеб пшеничный формовой	46,7	0,9	7,6	231
Крупа манная	67,6	1,0	10,3	328
Крупа овсяная	50,1	6,2	11,0	305
Крупа гречневая	62,1	3,3	12,6	335
Крупа перловая	66,5	1,1	9,3	320
Крупа пшенная	66,5	3,3	11,5	348
Крупа рисовая	71,4	1,0	7,0	330

СЛОВАРЬ НЕКОТОРЫХ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ

Баня водяная – кастрюля, заполненная горячей водой (на дно можно положить решетку). В нее ставится вторая кастрюля, миска или банка с содержимым, приготовляемым в щадящих условиях.

Бешамель – густой соус из молока или сливок с яйцами и мукой, подающийся к мясным и рыбным блюдам.

Бланширование – непродолжительная варка или ошпаривание продуктов для того, чтобы улучшить их вид (или удалить горечь).

Гарнир – Овощи, каша и другие добавления к мясным и рыбным блюдам.

Гомогенизирование – измельчение с одновременным взбиванием. Например, приготовление пюре из овощей, фруктов, ягод.

Гренки – поджаренные ломтики белого хлеба.

Желе – десерт, приготовляемый из фруктовых и ягодных соков, пюре, отваров, молока, сахара и, конечно, желатина. Существуют разновидности желе: мусс, самбук (см. словарь).

Ж елатинированное – заливное, залитое смесью растворенного желатина и отвара (бульона).

Кнели – это клецки (кусочки теста из манной крупы, пшеничной муки, сваренные в бульоне, молоке).

Консоме – кристально прозрачный крепкий бульон из мяса или дичи.

Крутон – красиво вырезанные кусочки хлеба, подсушенные в духовке.

Льезон – смесь желтков, сахара, сливок, соли, используемая либо для загустения (супов, отваров), либо для связывания (склеивания) основного продукта.

Мусс – сладкое кушанье из фруктовой, ягодной, молочной или шоколадной массы, сбитой с манной крупой или желатином.

Откинуть – процедить через дуршлаг.

Пассерование – легкое обжаривание муки без масла.

Припускание – варка в собственном соку или в малом количестве жидкости.

Пудинг – блюда из круп, творога, сухарей и других продуктов, приготовляемые путем варки на пару (водяной бане) или запеканием в духовом шкафу.

Самбук – взбитое желе из густого фруктового пюре с добавлением взбитых с сахаром белков.

Сотейник – сковорода с высокими прямыми боками.

Суфле – воздушные пироги, в основе которых – взбитые белки, молочно-яичная смесь и дополнительные ингредиенты. Суфле может быть сладким, с добавлением фруктово-ягодных пюре, и соленым, с добавлением мясоовощных смесей. Хранить суфле нельзя, так как оно быстро оседает. Готовить непосредственно перед подачей к столу.

Тушение – горячая обработка продуктов, которая производится на медленном огне в закрытой посуде с добавлением воды или бульона. Если продукт содержит много воды (например, кабачок, молодая морковь), добавлять ее не следует (в собственном соку).

Шинковать – нарезать продукт таким образом, чтобы кусочки были одного размера, формы и веса.

ЛИТЕРАТУРА

· Воробьев В. И. Питание и здоровье. М.: Медицина, 1990.

· Гумовска Ирена. Десять заповедей правильного питания. Варшава: Ватра,

· Гуревич М. М. Диетолог отвечает на вопросы. М.: Медицина, 1988.

· Гуревич М. М. Диетология для всех. М.: Медицина, 1992.

· 220 сборов лекарственных растений. М.: 1992.

· Диетическая кухня. М.: Агропромиздат, 1991.

· Диетическое питание / Составитель Н. А. Юминова. М.: Вече, 1999.

· Донцов В. В., Донцов И. В. Лекарственные растения и продукты пчеловодства. М.: Центрполиграф, Полюс, 2000.

· Доценко А. В. Овощи и плоды в питании. Л.: Лениздат, 1988.

· Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Пищепромиздат, 1964.

· Кузьмина К. Продукты пчеловодства и здоровье. Саратов, 1986.

· Ладодо К. С., Дружинина Л. В. Продукты и блюда в детском питании. М.: Росагропромиздат, 1991.

· Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов 1991.

· Монастырская кухня. М.: ВБПХЛ СП РСФСР, 1991.

· Окороков Ю. И., Еремин Ю. Н. Гигиена питания. М.: Медицина, 1983.

· Орлова Ж. И. Все об овощах. М.: Агропромиздат, 1986.

· Растения в медицине. Саратов:, 1983.

· Советы по домоводству. Тамбов:, 1959.

· Справочник по диетологии / Под ред. члена-корреспондента АМН СССР М. А. Самсонова, академика АМН СССР А. Н. Покровского. М.: Медицина, 1992.

· Справочник фельдшера / Под ред. члена-корреспондента АМН СССР проф. А. Н. Шабанова. М.: Медицина, 1976.

· Сучкова Ж. В., Архипова О. Г. Кулинария для всех: Саратов: Заволжье, 1993.

· Трифонова М. М. Место эксперимента – кухня. Саратов:, 1991.

· Федоров Ф. В. Дикорастущие пищевые растения. Чебоксары: 1989.

· Химический состав пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина. М.: Агропромиздат, 1987.